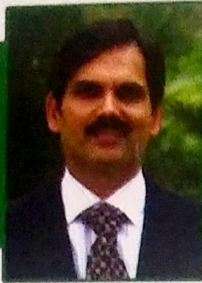
ఆదర్శ వివాహం

అన్యోన్య దాంపత్య మార్గదర్శకాలు





Message From Mr. AVR CHOWDARY

FOUNDER CHAIRMAN

G&C

It is a rare privilege to be part of this outstanding initiative to educate/enlighten one and all on the most important aspect of life, that is Marriage.

Dr. Raghavendra Prasad Garu is a famous philanthropist and one of the most reputed Telugu veterans of USA.

Despite his busy schedules in USA, it is amazing that he is able to take out his precious time & more than anything, educating all out of his own life experiences and hence sincerely wish that all readers extract 100% benefit from his teachings/philosophy.

Lastly, without mixing business as Founder Chairman of G&C, I would like to add that any healthy marriage life also hinges on long term wealth and security created by you and since G&C is No.1 in South India in Real Estate Consultancy and Wealth Management of all families, you are welcome to be in touch with us. Contact details in below corporate awareness AD.





ఆదర్శ వివాహం

అన్యోన్య దాంపత్య మార్గదర్శకాలు



డా.రాఘవేంద్ర యస్. ప్రసాద్, యం.డి.

Adarsa Vivaham

Author: **Dr. Raghavendra S Prasad**, M.D.
+91 78934 12166, 214 325 1969

Telugu Translation: Peddi Sambasiva Rao, 9441065414

First Telugu Edition: November 2014

Copies 3,000

Price: Rs. 30/- $ 2

Publisher: **Kalyani Raghavam Publications**
1320 N. Cedar Hill Road
Cedar Hill, TX 75104, USA
prasadrs27@hotmail.com

అంకితం



నా జీవనయాత్రను పరిపూర్ణంగా ఆనందించటానికి నిజమైన
సహధర్మచారిణిలా నన్ను ఎప్పుడూ ప్రోత్సహిస్తూ, సున్నితంగా సరిచేస్తూ,
నేను చేసే ప్రతిపనిలోనూ పాలుపంచుకుంటూ నలభైఅయిదు
ఏళ్లపాటు నా జీవనగమనంలో నాతో నడచిన ఉత్తమ స్నేహితురాలు,

త్యాగం, అంకితభావం, ఆరాధన, సేవల సమాహారంగా నిలిచిన
నా ప్రియఅర్ధాంగి శ్రీమతి కల్యాణికి,

ఆమె అందించిన, అందిస్తున్న సమస్త సహాయాలకు సదా ఋణపడి
ఉంటాను. ఇందుకు కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా ఈ పుస్తకాన్ని ఆమెకు
అంకితం ఇస్తున్నాను.

కృతజ్ఞతలు

* కేన్సస్ రాష్ట్ర విశ్వవిద్యాలయం (కె.యస్.యు.) కు వారి Couples Talk ను నమూనాగా వాడుకోవటానికి అనుమతించినందుకు,

* ఈ మొదటి ముద్రణ ప్రతులను అందించటానికి సహాయపడిన శ్రీ ఏ.వి.ఆర్. చౌదరి గారికి,

* ఈ పుస్తకాలను తక్కువ సమయంలో అందంగా ముద్రించి ఇచ్చిన హిమాలయా గ్రాఫిక్స్ , హైదరాబాద్ వారికి,

* ముఖచిత్రాన్ని ముచ్చటగా తీర్చిదిద్దిన ప్రఖ్యాత చిత్రకారులు కీ.శే. బాపు గారికి,

* తక్కువ సమయంలో అనువాదం చేసిన మిత్రులు పెద్ది సాంబశివరావు గారికి,

* పుస్తకరూపశిల్పి, అప్పాజీ అంబరీష దర్భా గారికి,

* వివాహ విద్యా సదస్సును నిర్వహించటానికి వేదికలను సమకూర్చిన వారందరికీ,

* సదస్సులో తమ అమూల్యసమయాన్ని కేటాయించిన బోధనా బృందానికి,

* అందరికీ సవినయంగా ధన్యవాదములు తెలుపుకుంటున్నాను.

- రచయిత

ముందుమాట

మంచి కుటుంబానికి, మంచి సమాజానికి **వివాహం** మౌలిక పునాది వంటిది. భారతీయ సంస్కృతి పటిష్టమైన కుటుంబము, వివాహం అనే అంశాలతో పరిపుష్టమై వున్నది. కాని ఈ వివాహ వ్యవస్థ భారతదేశంతో సహా ప్రపంచవ్యాప్తంగా బీటలు బారుతున్నది, విడాకులు కోరేవారి సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఒక అంశంలో డిగ్రీ పొందటానికి 3-4 సంవత్సరాలు కష్టపడి చదువుతున్నాము. కాని జీవితాంతము అవసరమైన వివాహాన్ని గురించి నేర్చుకోవటానికి సమయం వెచ్చించలేకపోతున్నాము.

ఈ అవసరాన్ని గుర్తించి విధిగా అందరూ తెలుసుకోవలసిన సుఖమయ వివాహజీవితం గురించి తెలియజేసే పాఠ్యాంశాలతో వివాహబంధ పటిష్టత కోర్సును రూపొందించాము. అమెరికా ప్రభుత్వ నిధులతో తయారుచేసిన కేన్సస్ రాష్ట్ర విశ్వవిద్యాలయం "Couples Talk" ఆధారంగా ఈ పాఠాలను తయారుచేశాము. దానిని భారతీయసంస్కృతికి అనుగుణంగా భారతీయులకు, ముఖ్యంగా యువతకు, నేడు అవసరమైన మార్పులను చేశాము. దీని ఆధారంగా సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నాము. అలా జరిపిన సదస్సుల అనుభవసారమే ఈ పుస్తకం. మా ఈ చిన్న ప్రయత్నం సమాజంలో వివాహాలు విజయవంతంగా నిండు నూరేళ్లు కొనసాగటానికి దోహదపడగలదని ఆశిస్తున్నాను.

2. వివాహానికి సరైన సమయం/ యుక్తవయసు

భారతదేశంలో గతంలో 8-12 సంవత్సరాల వయసులోనే, ప్రపంచం అంటే ఏమిటో తెలియని పసివయస్సులోనే, పెళ్లిళ్లు జరుగుతుండేవి. ఆనాటి కాలమాన పరిస్థితులకు అవి సరిపడినవై వుండవచ్చు. కాని నేటిపరిస్థితులలో 18 – 21 సం.రాల లోపు వివాహం చేయటం చట్టవిరుద్ధం. నేటి యువతను కొత్త సమస్య వేధిస్తుంది. అది యుక్తవయసు దాటినా వివాహం చేసుకోకపోవటం.

అమెరికాలో భారతీయుల వివాహాల గణాంకాలు	
అమెరికాలో పుట్టినవారు 13 శాతం	విదేశాలలో పుట్టినవారు 87 శాతం
వివాహశాతం 71 శాతం	(ఇతర ఆసియన్లు 59 శాతం, అమెరికన్లు 51 శాతం)
భారతీయులలో వివాహశాతం 86 శాతం	
భారతీయులు కాని ఆసియన్లతో 2 శాతం	ఆసియాకు చెందనివారితో 12 శాతం
వివాహశాతం తరుగుదల 2008- 2011 మధ్య 10 శాతం	
వివాహవయసు 1980 లో	
పురుషులు 25 సం.	స్త్రీలు 22 సం.
వివాహవయసు 2011 లో	
పురుషులు 29 సం.	స్త్రీలు 27 సం.
అసలు వివాహమే వద్దు అనేవాళ్లు 30- 50 సం. మధ్య వయస్కులలో	
పురుషులు 12 శాతం	స్త్రీలు 8 శాతం

విషయసూచిక

డా.రాఘవేంద్ర యస్. ప్రసాద్, యం.డి.

1. నిర్వచనం - వివాహ ఆవశ్యకత - ధ్యేయం

వివాహం ఇద్దరు స్త్రీ, పురుషులు మిత్రులుగా కలిసి పయనించే ఒక పవిత్ర, మానవీయ జీవన యాత్ర.

భారతీయసంస్కృతిలో వివాహం ఇరువురు వ్యక్తులు ఏకం కావటం మాత్రమే కాదు, రెండు కుటుంబాలు ఒకటి కావటం. వ్యక్తిగా 'ఎవరికివారే యమునా తీరే' అని కాక పరస్పర సహకారం, భాగస్వామ్యంతో జీవనశకటానకి రెండు చక్రాలుగా పయనించే ఓ సంస్థ. మంచి వివాహం జీవితాంతం కొనసాగే సాహచర్యం, స్నేహం.

సమాజానికి మూలస్థంభం కుటుంబం. ఆదర్శ సమాజానికి వివాహవ్యవస్థ పునాది. వివాహ వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉంటే అది ఆదర్శ సమాజానికి అంకురాలు వేస్తుంది.



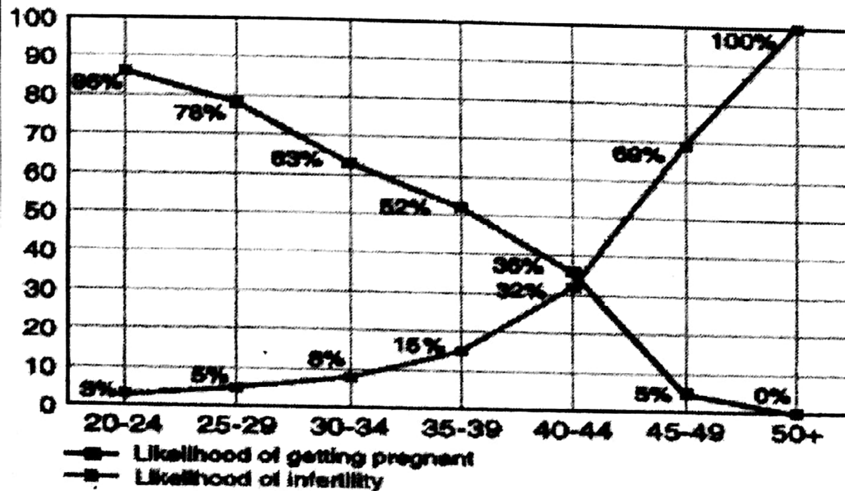
స్త్రీలు – శరీరధర్మం

స్త్రీ వివాహ యుక్తవయసు గురించి తెలుసుకోవటానికి ముందుగా స్త్రీ శరీరధర్మం, దాని పనితీరును దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆలోచించాలి. బహిష్టు కావటం 13 - 15 సం. మధ్య ప్రారంభమై సగటున 51 సం.లకు (45 నుంచి 55 మధ్య) ఆగిపోతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో అది 30-35 వయసులో కూడా ఆగిపోవచ్చు.

సంతాన సామర్థ్యం 30- 35 సం.రాల మధ్య వేగంగా తగ్గటం మొదలు అవుతుంది. అంటే గర్భం ధరించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి, గర్భధారణ, సంతానలేమి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. 40 సం.లు వచ్చేసరికి సంతానం కనే అవకాశం ఐదుగురిలో ఇద్దరికే ఉంటుంది.

స్త్రీల వివాహ యుక్తవయస్సు	
గర్భధారణశక్తి తగ్గుదల	30సం. పైబడి (60 సం.లోపు)
రెండవ బిడ్డ పుట్టుక	29-30 సం.వయసు
మొదటి బిడ్డ పుట్టుక	27-28 సం.
వివాహవయస్సు	25-26 సం.
వివాహ అన్వేషణ	23- 24 సం.

వయసు పెరిగే కొలది గర్భధారణ శక్తి తగ్గటం



DECLINE OF FERTILITY WITH AGE

Source: Management of the Infertile Woman by Helen A. Carcio and The Fertility Sourcebook by M. Sara Rosenthal

పురుషులు – పదవీ విరమణ

వివాహ సమయానికి పురుషుల వయసు స్త్రీలకన్నా 2 నుంచి 5 సం.లు అధికంగా ఉంటుంది. వారికి వివాహయుక్తవయసు 24- 29 మధ్యకాలం. ఇక్కడ శరీర అవసరాలు అనే అంశమే కాక పలు ఇతర అంశాలు కూడా దోహదపడతాయి. వాళ్లు సుమారు 65 సం. వయసులో పదవీవిరమణ చేస్తారు. తాను సంపాదిస్తుండగానే తన పిల్లలు చదువుసంధ్యలు పూర్తిచేసుకొని తమ జీవితాలలో స్థిరపడాలని తండ్రులు కోరుకుంటారు. అంటే 32 – 37 సం. వయసులో పుట్టిన రెండవ బిడ్డ తనకు 57-62 వయసు వచ్చేసరికి డిగ్రీ చదువుతుంటాడు. వివాహం చేసుకునే వయసు పైబడే కొద్దీ పిల్లల చదువుల వయస్సు కూడా పెరుగుతుంది. 31-35 వయసులో మొదటి బిడ్డ వివాహం జరగాలి. అలా జరగాలంటే 27-29 వయసులో ప్రయత్నాలు చెయ్యాలి. 29-31 లలో పెళ్లి అవుతుంది. అమెరికాలో పురుషుల సగటు వివాహవయసు 29 సం.లు.

పురుషుల వివాహవయస్సు	
ఉద్యోగవిరమణ వయస్సు	65
రెండవ బిడ్డ పట్టభద్రుడు కావటం	25
రెండవ బిడ్డ పుట్టటం	35-40
మొదటి బిడ్డ పుట్టటం	31-35
వివాహ వయస్సు	29-31
వివాహ సంబంధాల అన్వేషణ	27-29

తరిగే అవివాహితుల లభ్యత

ఈ గణాంకాల ఆధారంగా పురుషులు పెళ్లిగురించిన ఆలోచనలు 23 వ యేటి నుంచే చేయటం మేలు. ఒకవేళ ఆలస్యం అయినా 29 లోపు ఆ ప్రయత్నం చేయాలి. ఇందుకు ఒక ముఖ్య కారణం ఉన్నది. అప్పుడు వివాహానికి ఎక్కువ మంది అందుబాటులో ఉంటారు. తనకు కావలసిన వారిని ఎంచుకునే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. అలా కాక వయసు పెరిగే కొలది వివాహానికి అందుబాటులో గల భాగస్వాముల లభ్యత తగ్గిపోతుంది. కనుక పెళ్లిని వాయిదా వేసే సమయం పెరిగే కొలది వాళ్లకు కోరుకున్న యుక్తవయస్కులు

దొరికే అవకాశం తగ్గి పోతుంది.

వైవాహిక బాధ్యతల స్వీకరణకు అనాసక్తత

మనుషులు వేర్వేరు వయసులలో వేర్వేరుగా ప్రవర్తిస్తారు. యౌవనప్రాయంలో ఉన్నవారికి భయం తక్కువ, ప్రమాద భరితంగా అనేక సాహసాలు చేస్తుంటారు. వారు అప్పుడు అజేయులు, అసాధ్యులుగా ప్రవర్తిస్తారు. ఆ వయసు దాటితే, అంటే సుమారుగా 30 అనుకుందాం, వెనక ముందు చూచుకోవాలనుకుంటారు. హెచ్చరికలను పట్టించుకుంటారు. జాగ్రత్త , ముందుచూపు గురించి తెలుసుకుంటారు. అందువల్ల ఒక అజ్ఞాత వ్యక్తిని జీవితభాగస్వామిగా ఎంచుకోవటంలో కావలసినంత చొరవ చూపలేరు, నిర్ణయం తీసుకోలేరు. ఏ నిర్ణయం మాటున ఏ ప్రమాదం దాగి ఉన్నదోనని ఊగిసలాడుతూ వెనకా ముందూ ఆలోచిస్తారు. నిజానికి జీవితానికి చెందిన ఇటువంటి నిర్ణయాలను తీసుకోవటంలో కొంత అమాయకత్వం, కొంత మార్మికత కూడా అవసరం. అది పెరిగే వయసుతో పాటు క్రమంగా తరిగిపోతుంది. జీవితభాగస్వామిని ఎంచుకోవటంలో క్లిష్టమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలంటే నమ్మకం, అంకితభావం అవసరం. అవి తగ్గటం ఇందుకు పెద్ద అవరోధంగా నిలుస్తుంది.

విడాకుల గణాంకాలు

భారతీయ వివాహాలు చాలావరకు 90 నుంచి 95 శాతం పూర్తిగానో, పాక్షికంగానో పెద్దలు కుదిర్చినవే. వీటిలో విడాకుల శాతం కేవలం 1.1 మాత్రమే. ఇది ప్రపంచంలోనే అతితక్కువ శాతం. ప్రపంచంలో 55శాతం పెళ్లిళ్లు పెద్దలు కుదిర్చినవి, ప్రేమవివాహాలు 45శాతం. పెద్దలు కుదిర్చిన సంబంధాలలో విడాకుల శాతం 6 కాగా ప్రేమ వివాహాలలో అది39 శాతంగా వుంది. అమెరికాలో 99 శాతం ప్రేమ పెళ్లిళ్లే. వీటిలో సగం విడాకులతో విఫలమవుతున్నాయి.

దీనిని బట్టి ఒక విషయం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. పెద్దలు కుదిర్చిన పెండ్లిండ్లలో విడాకుల శాతం తక్కువ. ప్రేమవివాహాలు పెరిగే కొలది విడాకులు ఎక్కువవుతున్నాయి. పెద్దలు కుదిర్చిన వివాహాల శాతం పెరిగే కొలది విడాకుల శాతం తగ్గిపోతుంది. దీన్ని బట్టి పెద్దలు కుదిర్చిన సంబంధాలలో నేడు మనం గుర్తించని మంచి ఉన్నది. అదే వివాహవ్యవస్థను కాపాడుతున్నది.

ఇందులోని కీలక అంశాలు. 1. అంకితభావం 2. అభిమానించటం 3. ఆరాధనాభావం 4. పూజనీయత 5. కుటుంబ ఆలంబన 6. పెనవేసుకున్న సంబంధబాంధవ్యాలు 7. ఆదర్శ పాత్రధారులు 8. స్నేహాలు

9. పాలుపంచుకోవటం 10. సహనం 11. ఓపిక 12. కష్టకాలంలో ఆదుకునే కుటుంబం 13. మత, సాంస్కృతిక, కుటుంబ సంబంధ కట్టుబాట్లు 14. కుటుంబ ఐక్యతకు పెద్దపీట వెయ్యటం.

ఒక దశాబ్దం క్రితం వరకు పరిస్థితి ఇలా ఉండగా ఇటీవలికాలంలో భారతదేశంలో కూడా విడాకులకోసం న్యాయస్థానాలను ఆశ్రయించే వారి శాతం పెరుగుతున్నది. ఢిల్లీ న్యాయస్థానాల్లో 1960 సం.రాలలో ఏడాదికి 1-2 ఉండేవి 1980 ల నాటికి ఏటా 100 -200 దాకా పెరిగాయి. 1990 లలో 1,000 లకు, 2000 నాటికి 10,000 పెరిగాయి.

ఇంకా భయంకలిగించే విషయం ఏమిటంటే విడాకులు కోరుకునే దంపతులు 70 శాతం. వారంతా 25 - 35 సం.రాల మధ్యవయసు గల యువతరం వారే. పెళ్లి అయిన 3 సం.రాల లోపే, దంపతులు పరస్పరం అర్థం చేసుకునే లోపే వీరు విడాకులు కోరుకుంటున్నారు. అటువంటి వారి శాతం పెరగడానికి దారితీసే కారణాలు ఇవి.

1. పెరుగుతున్న సామాజిక ఆమోదం
2. నగరాలలో అజ్ఞాతజీవనం
3. ఆర్థిక స్వేచ్ఛ
4. సంతానం లేని ఆర్జనపరులైన దంపతులు
5. ఆధునిక జీవితపు వత్తిళ్లు
6. ఒంటరితనం
7. స్త్రీ, పురుషుల పాత్రలలో మార్పులు
8. వృత్తి వైషమ్యాలు
9. సర్దుబాటు సమస్యలు
10. ఓర్పు లేమి
11. సమస్య నుంచి తప్పించుకోవటమే పరిష్కారం అనుకోవటం
12. ఆధునిక ఉద్యోగ వత్తిళ్లు.

ఈ సమస్యలను ఇలా వర్గీకరించవచ్చు.

1.	అవాస్తవిక ఊహలు/ అంచనాలు
2.	సరిగా వినకపోవటం/ వ్యక్తం చేయలేకపోవటం
3.	జీవిత సమతుల్యతా సమస్యలు
4.	సమస్య / సంఘర్షణ నివారణ లోపాలు
5.	అపార్థాలు, సంబంధబాంధవ్యాల సమస్యలు
6.	భాగస్వామిని హింసించటం, వ్యసనాల సమస్య

ఇప్పుడు మనం ఈ సమస్యలను విడివిడిగా, కూలంకషంగా చర్చించుకొని పరిష్కారమార్గాలను అన్వేషిద్దాం.



3. ఊహలు - అంచనాలు

ఆదర్శవివాహాలు తగ్గటానికి ఒక కారణం పగటికలలు కంటూ ఊహలు,ఆశలు, అంచనాలు పెంచుకోవటం. మనం జీవితాలలో పొందుతున్న దానిని పెంచుకున్న ఆశలతో పోల్చుకొని, వాటిమధ్య అంతరంతో నిరాశ చెందుతాము. అంతేకాని మనం పొందినది గణనీయమా కాదా అని ఆలోచించము. ఆశలకు, వాస్తవానికి అంతరం పెరుగుతుంటే ఎదుటివారిలో తప్పులను, నచ్చని అంశాలను లెక్కగట్టటం, సమస్యను దాటవేయటం, చిన్నచిన్నకారణాలను భూతద్దంలో పెద్దవిగా చూడటం, ఒకే సమస్యను మళ్లీ మళ్లీ లేవనెత్తటం, దానిగురించి పదేపదే వాదించుకోవటం, దంపతుల ఆశల మధ్య పొంతన లేకపోవటం జరుగుతుంది. కుటుంబనేపథ్యాన్ని బట్టి ఆశలు, లైంగికవాంఛలు, ఇంటిపనులు, డబ్బు, అధికారాలు, బాధ్యతలు, అంకితభావం, విశ్వాసం, క్షమాగుణాలకు చెందిన అంచనాల వ్యత్యాసంతో సమస్యలు మొదలవుతాయి.

అంచనాలకు మూలం

ఊహలు, ఆశలు చిన్నవి కావచ్చు, లేక పెద్దవి కావచ్చు. అవి అంకురించటానికి కారణాలు అనేకం. ఊహలకు మూలం కుటుంబం. ఉదాహరణకు కొన్ని కుటుంబాలలో తమసభ్యుల మధ్య ప్రేమను బహిరంగంగా వ్యక్తం చేయరు. మరికొన్ని కుటుంబాలు హత్తుకోవటం, ముద్దుపెట్టుకోవటాన్ని సహజమైనవిగా పరిగణిస్తాయి. కొన్ని కుటుంబాలలో స్త్రీలు, పురుషులు నిర్వహించవలసిన పాత్రలను స్పష్టంగా పాటిస్తారు. మరికొన్ని కుటుంబాలలో కుటుంబసభ్యుల పాత్రలపై కాస్త సడలింపు ఉంటుంది. కొన్ని కుటుంబాలు స్త్రీలు మాత్రమే గృహపారిశుద్ధ్య సంబంధ పనులు చేయాలంటే మరికొన్ని కుటుంబాలు అవి అందరూ చేయవలసిన పనులుగా భావిస్తారు. మొత్తం మీద కుటుంబపు జాతి, మతం, సాంస్కృతిక నేపథ్యం కూడా అంచనాలను శాసిస్తుంది.

దంపతులకు గల గత సన్నిహితసంబంధాల అనుభవాలు, ఆశలు, ఆకాం క్షలున్నప్పుడు, తన భాగస్వామి ఎలా కౌగిలించుకోవాలి, ఎలా ముద్దుపెట్టుకోవాలి అనే అంశాలపై గొప్ప అంచనాలు ఉంటాయి.

ఒక వ్యక్తి యొక్క నమ్మకాలు, ఆధ్యాత్మిక విశ్వాసాల ప్రభావం ఆశలపై ఉంటుంది. దంపతుల నమ్మకాలు పరస్పరవిరుద్ధమైనవిగా ఉంటే వారు ఇద్దరూ ప్రపంచాన్ని ఒకే కిటికీలో నుంచి చూడటం చాలా కష్టం అవుతుంది.

సంస్కృతి కూడా ఆశలు ఏర్పడటంపై ప్రభావం చూపుతుంది. టెలివిజన్, సినిమాలు, పత్రికలు, మనకు అవసరమైన సందేశాలను కుమ్మరిస్తుంటాయి. వివాహాలలో, సన్నిహిత సంబంధాలలో ఆశించవలసినవాటిని నూరి పోస్తుంటాయి. స్త్రీ పురుష సంబంధాలలో నూతనరీతులు వెలువడుతున్నప్పటికీ, సాంస్కృతిక సందేశాలు మాత్రం పురాతనంగానే ఉంటుంటాయి.

అంచనాలు సరిచేసుకోవటానికి కీలకసూత్రాలు

అంచనాలను సరిచేసుకోవాలంటే వాటిపట్ల అవగాహన / ఎరుక ఉండాలి. అంచనాలు సహేతుకంగా ఉండాలి. దంపతులు / భాగస్వాములు ఇద్దరూ ఎదుటివారి నుంచి చాలా ఆశిస్తారు. చాలామంది తమ భాగస్వామి తనకు ప్రేమ, ఆర్థిక ఆలంబన, లైంగిక తృప్తిని ఇవ్వాలని ఆశిస్తారు. ఆశల పట్టిక అనంతం. వ్యక్తి ఊహించినంతగా ఆశలు నెరవేరకపోతే అతను/ఆమె నిరాశ, నిస్పృహలకు గురి అవుతారు. ఈదశలో వివాహపునాదులు బీటలు వారటం మొదలవుతుంది. ఈ ఆశలు చాలా చిన్నవి, రోజువారీగా ఉండవచ్చు. మాసిపోయిన బల్లను ఎవరు మార్చాలి, ఉదయమే ముందు ఎవరు లేవాలి, ఏ ఏ పనులు ఎవరు చేయాలి వంటివి కూడా వివాదాలకు దారితీయవచ్చు. ఆశల ప్రభావానికి ఏ దంపతులు కూడా అతీతులు కారు. అవి ప్రతి అంశాన్నీ ఆవరిస్తాయి. దంపతుల మధ్యగల సన్నిహిత సంబంధాలలో పొందే తృప్తిపై తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

లైంగిక జీవితం, ఇంటిపనులు, సంపాదన

దంపతులకు ఇవి చాలా పెద్ద సమస్యలు. ఉదాహరణకు ఒక భాగస్వామికి వారానికి ఒకసారి లైంగికక్రియ సరిపోవచ్చు. మరొకరికి రోజూ చేసినా చాలకపోవచ్చు. పురుషుని కంటే స్త్రీకి భిన్నమైన ఆశలు ఉండవచ్చు. బట్టలు ఉతుకులో ఎవరు వేయాలి, వంట ఎవరు చేయాలి, భార్యా భర్తలు ఇరువురూ బయట పనిచేసే సందర్భంలో గృహనిర్వహణ సమస్యలు చాలా సాధారణం

అయిపోయాయి. డబ్బును ఖర్చు చేయటంలో నిర్ణయాలు ఎవరు తీసుకోవాలి, కుటుంబ ఆదాయం ఎలా సమకూర్చుకోవాలి, ఎలా దాచుకోవాలి, ఎలా ఖర్చు చేయాలి అనేవి మనఃస్పర్ధలకు కారణాలు అవుతున్నాయి.

ఈ మూడు ముఖ్య రంగాలలో కొన్ని అంచనాలు, ఆశలతో స్త్రీ కొత్తకాపురంలో కాలుమోపుతుంది. ఇవే కాక అసంఖ్యాకమైన ఎన్నో అంశాలు కూడా సంఘర్షణలకు దారితీయవచ్చు. కాని లైంగికజీవితం, ఇంటిపనులు, ఆర్థిక నిర్వహణలు అభిప్రాయబేధాలు కలిగించటంలో కీలకమైనవి. ఒకరికి మరొకరివి కొంటెకోరికలుగా కనిపించవచ్చు. ఒకరు వెలిబుచ్చిన కోరికను తీవ్రంగా తీసుకోకపోతే అది వారిని కించపరచిన భావనను కలిగించవచ్చు. ఒకరిభావాలను మరొకరు విని పరస్పరచర్చలతో వాటిపై అవగాహనతో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. ఆశల మధ్యగల అంతరాలను తగ్గించుకోవటానికి భావవ్యక్తీకరణ నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవటం అవసరం.



మరికొన్ని సున్నిత సమస్యలు

కుటుంబంలో ఎవరి పెత్తనం చెల్లుబాటు కావాలి, దాంపత్యానికి ఎవరు, ఏ విషయంలో, ఎంతగా అంకితమవ్వాలి అనే అంశాలలో గల అంచనాలు బయటకు కనపడకపోయినా, అవి నిద్రాణంగా ఉంటాయి. అందులో చాలా చిన్నవికూడా ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు ఉదయాన్నే కాఫీ ఎవరు పెట్టాలి, అనే చిన్న అంశంపైన జరిగిన వాదవివాదాలు పరాకాష్టకు చేరి అరుపులు, కేకలదాకా దారితీయవచ్చు. క్షమాపణ, విశ్వసించటం వంటి సున్నిత అంశాల

గురించి మాట్లాడటం అరుదు. వాటిలో ఈ దిగువ తెలిపిన ఐదు సంకేతాలు ప్రమాదాలను హెచ్చరించేవి.

1. ఒకరు లేదా ఇద్దరూ ఎదుటివారి తప్పులను లెక్కపెట్టటం.

2. ఇద్దరూ సమస్యను దాటవేయటానికి ప్రయత్నించటం.

3. చిల్లరమల్లర విషయాలు చిలికి చిలికి గాలివాన అవటం.

4. ఒకే అంశాన్ని పదేపదే చర్చకు తీసుకురావటం.

5. మనసులో దాగిన అసలు విషయం బయట పెట్టకపోవటం.

అంచనాల నిర్వహణ

అంచనాల పట్ల అవగాహన / ఎరుక: నీ అంచనాల పట్ల అప్రమత్తుడవై జాగ్రత్తగా ఉండు. చాలా అంచనాలు నీకు తెలియకుండానే నీలో దాగి ఉంటాయి. వాటికై అవే పని చేస్తుంటాయి. బహుశా ఒక భాగస్వామి ఎవరు వంటచేయాలి అనేది అసలు సమస్యే కాదు అనుకోవచ్చు. కాని సంఘర్షణ చోటుచేసుకున్నపుడు చూడండి. అదే పెద్ద సమస్యగా మీ ముందుకు వచ్చి వాలుతుంది.

ఆశలు సమంజసంగా ఉండాలి: నువ్వు ఆశించేవి హేతుబద్ధంగా, సమంజసంగా ఉండాలి.కొత్తగా కాపురానికి వచ్చిన భార్య తన భర్తకు వున్న పాతసంబంధాలన్నిటినీ తెగతెంపులు చేసుకోమంటే అది సాధ్యం కాదుగదా. ఇటువంటి కోరికలు సంఘర్షణలకు దారితీస్తాయి. అలాటి వాటిని మొండిగా తిరస్కరిస్తే దీర్ఘకాలంలో అవి వివాహసంబంధాలను దెబ్బతీసేవిగా తయారుకావచ్చు.

ఆశలు స్పష్టంగా ఉండాలి: బహుశా భార్య తన పుట్టినరోజును పుట్టింటి దగ్గర జరుపుకోవాలనుకోవచ్చు. అది అత్తగారింటిలో ఆచారానికి విరుద్ధం కావచ్చు. ఆమె తనకోరికను భర్తకు వెల్లడించిందా, సరైన సమయం, సరైన ప్రదేశం, సందర్భం చూసుకున్నదా, అని ఆలోచించాలి. తగాదా పతాకస్థాయిలో ఉన్నపుడు ఈ ప్రతిపాదన చెప్పి ఒప్పుకోమంటే వీలు అవుతుందా అని ఆలోచించాలి.

4. వినటం నేర్చుకోవటం

నీ భాగస్వామితో సంభాషణలో మాట్లాడటం మాత్రమే కాదు ఆలకించటం కూడా ప్రధాన భాగమే. ఆలకించటం అంటే కేవలం వినటం కాదు. వినటం అంటే శబ్దతరంగాలను స్వీకరించటం, వాటిని మెదడుకు చేరవేయటమే. కాని ఆలకించటం ఒక క్లిష్ట ప్రక్రియ. ఇందులో వినడం, విన్నదానిని అర్థం చేసుకోవటం, విశ్లేషించుకోవటం అన్నీ కలిసి ఉంటాయి.

శ్రద్ధగా ఆలకించటం

ఎదుటివారు చెప్పేది శ్రద్ధగా వినాలి. నీకున్న ఆసక్తిని ఎదుటి వ్యక్తి పట్ల గల గౌరవభావాన్ని వ్యక్తం చేసేందుకు ఇలా వినటం దోహదపడుతుంది. నువ్వు నీ భాగస్వామి చెప్పే దాన్ని వినాలి. అంతమాత్రాన నువ్వు తను చెప్పిన దానిని అంగీకరించినట్లు కాదు. తనను, తన అభిప్రాయాన్ని గౌరవించినట్లు అవుతుంది. అది చాలా చిన్నగా "ఔను" అనటం, "అలాగా" అనటం, తల అనుకూలంగా కదిలించటం వంటిదే కావచ్చు. కాని దాని సానుకూలప్రభావం చెప్పే వారికి చేరుతుంది. ముఖకవళికల ద్వారా నీ భాగస్వామి అందిస్తున్న సంకేతాలను గ్రహించు.

అదే సమయంలో నీ శారీరక కదలికలను గమనించు. నువ్వు ఏ సందేశాన్ని అందిస్తున్నావు. నువ్వు ఇబ్బందికరంగా, అసౌఖ్యంగా ఉన్నావా,అని చూచుకో. నీ కళ్లను అటూ ఇటూ తిప్పుతున్నావా, దృష్టిని ఒక్కచోటే కేంద్రీకరిస్తున్నావా, గమనించు. నీ నవ్వులో నిర్మలత్వం నిండి ఉందా, వ్యంగ్యం తొంగిచూస్తుందా.

నీ భాగస్వామి వెలిబుచ్చేదానిని నువ్వు ఇష్టపడకపోవచ్చు. అయినా సరే తను చెప్పేది నువ్వు వినాలి. తనను అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. సమస్యను తన కోణం నుంచి కూడా చూడటానికి ప్రయత్నించాలి. తను చెప్పినదానిని, అందులో నీకు అర్థం అయిన దానిని, నువ్వు తిరిగి తనకు చెప్పి "ఇదే కదా నువ్వు చెప్పింది" అని అడిగి సరిచూసుకో.

శ్రోత తాను వినే సందేశాన్ని సవరించటానికి ప్రయత్నించ గూడదు. వక్తను స్వేచ్ఛగా మాట్లాడనివ్వాలి. నువ్వు శ్రద్ధగా వింటున్నావని తెలియజెప్పటమే నీ లక్ష్యం కావాలి.

ఆలకించకుండా వినటం

భార్య	–	ఈరాత్రి చాలా అలసిపోయాను.
భర్త	–	ఇవాళ శనివారం, రేపు నువ్వు పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు గదా.
భార్య	–	ఈరాత్రి విశ్రాంతి తీసుకోవటమే నయం.
భర్త	–	రాత్రి భోజనం చేశాక నువ్వు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు.

ఇక్కడ భార్య చెపుతున్నది భర్త వినిపించుకోవటం లేదు. ఆమె నిజంగా చెప్పదలచుకున్నది ఏమిటో ఆయనకు తెలియటంలేదు.

శ్రద్ధగా ఆలకించటం

భార్య	–	ఈరాత్రి చాలా అలసిపోయాను.
భర్త	–	అంటే రాత్రికి వంట చేయలేనంటావు.
భార్య	–	అవును, నీకేమైనా ఇబ్బంది కలుగుతుందా?
భర్త	–	లేదు, నీకు విశ్రాంతి అవసరం కూడా. మనం హోటలునుంచి ఆహారం తెప్పించుకుందాం.

ఇక్కడ భార్య చెప్పిన మాటలను భర్త తిరిగి చెప్పాడు. తాను సరిగా విన్నాడో లేదో రుజువు చేసుకోవటానికి ఇలా అడిగాడు. ఇటువంటి సంభాషణలు బాంధవ్యాలను పటిష్టపరుస్తాయి. భాగస్వాములిద్దరూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొని తాము చెప్పేది విని సరిగానే అవగాహనకు వస్తున్నారని నమ్ముతారు. అంటే అందించబడిన సందేశం సరిగా అందుకోబడిందన్నమాట. దురదృష్ట వశాత్తు దైనందిన జీవితాలలో ఇలాటి సంభాషణలు అరుదుగా ఉంటాయి.

క్లిష్టమైన సమస్యల గురించి మాట్లాడుతున్నపుడు, చర్చిస్తున్నపుడు చురుకుగా, శ్రద్ధగా మనసుపెట్టి వినాలి. ఈ నైపుణ్యాలు దంపతులు భావ వ్యక్తీకరణ సరిగా చేయటానికి దోహదపడతాయి.

ముఖ్య నియమాలను ఆచరించటం

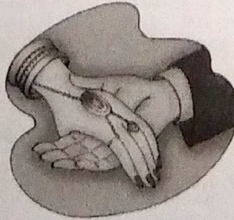
దంపతుల మధ్య అభిప్రాయబేధాలు తలెత్తినప్పుడు భావవ్యక్తీకరణ నైపుణ్యాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఇద్దరికీ నచ్చిన కొన్ని నియమాలను, నిబంధనలను నిర్ణయించుకోవటం మంచిది. వాదం దీర్ఘంగా సాగకముందే నియమాలను ఏర్పరచుకోవాలి.

ఉదాహరణలు -

* వక్త / మాట్లాడే వ్యక్తి నిజమైన ఆలోచనలు, అనుభూతులు, ఆసక్తులనే చెప్పాలి.
* వక్త "నేను" అనే వాక్యాలనే చెప్పాలి, "నువ్వు" అనే పదాలతో చెప్పగూడదు.
* వక్త చిన్నచిన్న వాక్యాలలో చెప్పాలి. తరువాత శ్రోతను మాట్లాడనివ్వాలి.
* శ్రోత వక్త చెప్పిన దానిని మరల చెప్పి తాను విన్నది, అర్థం చేసుకున్నది సరయినదో కాదో సరిచూసుకోవాలి.
* శ్రోత వక్తయొక్క సందేశం పైననే దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి.
* శ్రోత వక్త మాటలకు మధ్యలో అంతరాయం కలిగించకూడదు.
* వక్త చెప్పేది పూర్తిగా వినకుండా మధ్యలో శ్రోత తన అభిప్రాయం చెప్పగూడదు, జోక్యం చేసుకోగూడదు.
* దంపతులు ఇరువురు కూడా వక్తలుగా, శ్రోతలుగా సంభాషణలో పాల్గొంటారు.

ఇటువంటి సంభాషణా (భావప్రసారణ) నైపుణ్యాలను నేర్చుకొని తమ దాంపత్య సంబంధాన్ని పటిష్టపరచుకోవచ్చు. అంతేకాక మాటలతో చెప్పనివి, మనఃపూర్వకంగా, కళ్లతో, చూపులతో, శరీరభంగిమలతో, చెప్పినవాటిని గ్రహించటానికి ఇటువంటి నైపుణ్యాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి.

ఇక సాధన చేయటం మొదలు పెడదామా...



5. భావవ్యక్తీకరణ

చాలాసార్లు మన అనుభూతులను తెలియజేయటానికి "నువ్వు" అనే పదాన్ని వాడుతుంటాము. నువ్వు నాకు కోపం తెప్పిస్తున్నావు, "నువ్వు నాతో ఎందుకు మాట్లాడవు", "నువ్వు నన్ను గాయపరుస్తున్నావు" అంటాము. ఇలాటివాటిని ఎదురుగా ఉన్నవారిని కించపరచటానికి వాడతాము. గతంలో జరిగిన, భవిష్యత్తులో జరగబోయే ప్రవర్తనకు ఎదుటివారిని బాధ్యులుగా చేయటమే ఇందులోని అంతరార్ధం. వీటి తరువాత ఎదుటి వ్యక్తి కూడా ఇలాంటి మాటలనే వాడతారు. ఇది భాగస్వామి గురించి అంతా తెలిసినట్లు అనుకొని తీర్పు చెప్పటం వంటిది.

ఉదాహరణలు -

మొదటి భాగస్వామి – నువ్వు ఎప్పుడూ ఇంటి దగ్గర ఎందుకు ఉండవు?
రెండో భాగస్వామి – నువ్వు నన్ను ఎప్పుడూ వేధించటం ఎందుకు మానవు?

ఒక ప్రతికూల వాక్యంలో మొదటి అక్షరం "నువ్వు" అయినపుడు అది సాధారణంగా నింద / తీర్పు / దాడి అయివుంటుంది. మనం నిందించబడ్డామనుకున్నపుడు / తీర్పు తీర్చబడ్డామని / దాడికి గురి అయ్యామని గ్రహించినప్పుడు సాధారణంగా రెండు రకాలుగా స్పందిస్తాము. అవి ఆత్మరక్షణలో పడటం తరువాత ఎదురుదాడికి దిగటం. ఇలా ప్రాతికూల్య వలయాలు కొనసాగుతూ చివరకు గాయపరచే స్థాయికి చేరతాయి.

"నేను" అని ఉపయోగించటం

ఉద్రిక్తతలో ఉన్నపుడు నేను తో ప్రారంభం అయే వాక్యాలు వాడటం వల్ల నీ

అనుభూతులను నువ్వే ఆమోదిస్తావు. నువ్వు వాటిని స్వంతం చేసుకుంటావు, బాధ్యతను స్వీకరిస్తావు. ఇందులో చిన్నచూపు చూడటం, కించపరచటం వంటివి ఉండవు, వాదోపవాదాలకు చోటు లేదు.సమస్యలను ప్రశాంతవాతావరణంలో పరిష్కరించుకోవచ్చు. "నేను కోపంగా ఉన్నాను", "నాకు కోపం వచ్చింది", "నేను నిరాశ చెందాను", "నేను దానిని గురించి మంచిగా అనుకుంటున్నాను". అనే వాక్యాలు మంచివి.

ఫిర్యాదు చేయటానికి కూడా "నేను"తో ప్రారంభమయే సందేశాలు మంచివి. ఇవి ఎదుటివారి ఆత్మాభిమానాన్ని దెబ్బతీయవు, వాదోపవాదాలను పొడిగించనీయవు. క్లుప్తంగా చెప్పు. వాదనలను సాగదీయకు. నీ సందేశంతో పాటు ఒక అనుభూతి, ఒక పరిస్థితి లేదా ప్రవర్తన, ఒక అవసరం లేదా పరిణామం అందుతాయి.

ఈ రకం సందేశాలకు ఆదర్శ నమూనా ఇలా ఉంటుంది. ఉదాహరణ.

భార్య – నేను పనికి వెళ్లినపుడు నువ్వు నిన్న రోజంతా ఇంట్లో ఉండికూడా ఇల్లు సర్దించలేదంటే నాకు కోపం వస్తుంది. ఇందువల్ల ఆ పనికి మనం ఆదివారం సరదాగా గడపవలసిన తీరికసమయాన్ని కేటాయించవలసి వస్తుంది.

ఈ ఉదాహరణలో, ఒక అనుభూతి / కోపం, ఒక కారణం – ఇల్లు సర్దించకపోవటం, దాని పర్యవసానం ఆదివారం విశ్రాంతిని త్యాగం చేయవలసి రావటం.

"నేను", "నాకు" అనే పదాలు సంభాషణలో, ముఖ్యంగా ఫిర్యాదులు తగ్గటానికి, చాలా ఉపకరిస్తాయి. దంపతుల అనుబంధం లోని మంచిని వ్యక్తపరచటానికి ఇవి దోహదపడతాయి, పరస్పర అవగాహనకు సోపానాలు అవుతాయి.

నువ్వు మీ సంబంధాలలో ఉన్న మంచిని, గతంలోని మంచిరోజులను, నీ భాగస్వామి బాగా చేసిన మంచి పనులను గుర్తు చేసుకోవాలి. నీ మనసు ఈ రకమైన సానుకూల ఆలోచనలతో నిండిఉంటే సంఘర్షణ ఏదైనా తలెత్తినప్పుడు కూడా ఆత్మరక్షణతో నిండిన వివాదాలు కొనసాగవు. (కాని భాగస్వామి పట్ల, ఎదుటివారిపట్ల సానుకూలంగా ఉండటం అంత తేలికైన విషయం కాదు).

తప్పు ఏమిటో తెలుసుకోవటం చాలా సులభమే. నీ మనసులోకి చెడ్డ ఆలోచనలు బయలుదేరినట్లు గమనించగానే వాటిని ఆపివేయి, లోనికి రాకుండా తలుపులు మూసివేయి. నీ భాగస్వామి ఇపుడు చర్చించే విషయం

ముఖ్యమైనదని గుర్తించేలా, దానిని చర్చించటానికి ఇదే మంచి సమయం అని గ్రహించేలా చూడాలి. నీలోని సానుకూల ఆలోచనలను నీ భాగస్వామితో పంచుకో. ఎప్పటికప్పుడు అభినందించు. ధన్యవాదాలు చెప్పు. హృదయపూర్వక, నిజాయితీతో కూడిన అభినందనను అందరూ కోరుకుంటారు, ప్రశంసిస్తారు.

సానుకూల పదాలు
సంతోషం, మంచిది, ప్రియమైనది, హృదయపూర్వకం, ఆనందం, ప్రేరణతో కూడినది, ఉత్సాహం, ఉప్పొంగిపోవటం, సరిగా స్పందించటం

ప్రతికూల పదాలు
కసి, గాయపడటం, తిరస్కారం, విచారం, ఇబ్బందికరం, నిరాసక్తత, దూరం, అసూయ, భయం, మనోవ్యధ, కోపం.

కృతజ్ఞత, ధృవీకరణ

ఒక్కసారి "ధన్యవాదాలు" అని చెప్పటం, దానికి చిరునవ్వు జోడించటం అవసరం. ఇటువంటి సందేశాలు కూడా సంక్షిప్తంగా ఉండాలి. హడావుడిగా కాకుండా మనఃపూర్వకంగా చెప్పాలి. ఈ సందేశాలు మాటలతోనే కాక శారీరక సంజ్ఞలతో కూడా చెప్పవచ్చు. మనసారా నవ్వటం, అవునన్నట్లుగా తల ఊపటం, చేయి పైకి ఎత్తటం వంటి వాటి ద్వారా కూడా అందజేయవచ్చు. నీ పాత పద్ధతులను మార్చుకొని ఇలా చేస్తుంటే మొదట్లో నీ భాగస్వామికి నీ ప్రవర్తన అర్థం కాక పోయినా కొనసాగించు. కొద్దికాలంలోనే నీలోని నిజాయితీని, మార్పును గ్రహించి తాను కూడా నీలాగే సానుకూలంగా స్పందించి నీలోని మంచిని చూడగలుగుతారు.

ఒక్క విషయం చూడండి. మనం బయట వారికి చిన్నపని చేసినందుకు కూడా "థ్యాంక్స్" / "ధన్యవాదాలు" అని చెపుతాము. అలా చెప్పటం సభ్యత, సంస్కారం కూడా. పెద్దలు పిల్లలకు ఇలాంటి సంస్కారం నేర్పుతారు. కాని ఇంట్లో ఉండే వ్యక్తి, నీ భాగస్వామి ఎంత కష్టపడి నీకు ఏదో చేసిపెట్టినా, ప్రతిరోజూ ఎన్నో త్యాగాలు చేసినా ఆమెకు / అతనికి "థ్యాంక్స్" అనటానికి అహం అడ్డువస్తుంది. నీకు అటువంటి అలవాటు లేకుంటే దానిని అలవాటు చేసుకో. అందుకున్న ప్రతిదానికి అభినందనలు చెప్పు. మేము ఇద్దరం వేరు కాదు,ఒక్కటే

అనుకుంటున్నా సరే. చెప్పాలి, ధన్యవాదాలు, మాటలతో, సంజ్ఞలతో, చెపుతూనే ఉండాలి. నిద్రలేవగానే, నిద్రపోబోయే ముందు, ప్రతిసందర్భంలోను ఒకరికి మరొకరు చెప్పుకోవాలి. మనసులో పేరుకుపోయిన అపరాధభావనలు ఏమైనా ఉంటే ఎప్పటి కప్పుడు వాటిని శుభ్రం చేసుకోవటానికి క్షమించమని అడగటానికి వెనకాడవద్దు, బిడియపడగూడదు. "సారీ" అని చెప్పాలి. మనం గీసిన పెన్సిలు గీతలను చెరిపివేసి మళ్లీ కాగితాన్ని శుభ్రంచేసే రబ్బరు వంటిది క్షమాపణ.

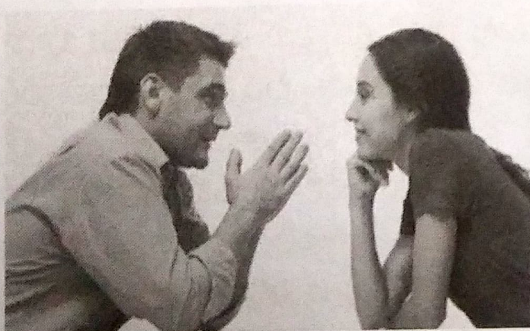
లింగభేదం- సాంస్కృతిక భేదాలు

మనసులోని భావాలను ఎదుటివారికి వ్యక్తం చేయటం గురించి ఆలోచించినప్పుడు ఒక విషయం గుర్తుచేసుకోవాలి. ప్రతివ్యక్తికి భావవ్యక్తీకరణలో తన ప్రత్యేక శైలి ఉంటుంది.

దానిని మనం చాలా చిన్న వయసునుండి నేర్చుకుంటాం. ఆడపిల్లలు తమ భావాలను వెల్లడించటానికి ప్రోత్సహించబడతారు. కాని మగపిల్లలు అలా చేయగూడదని నేర్చుకుంటారు. ఒక అమ్మాయి ఏడుస్తుంటే అది మామూలు విషయంగా, అబ్బాయి ఏడుస్తుంటే అది అసహజంగా వ్యాఖ్యానిస్తారు. ఇలా మనం పెరిగిన వాతావరణాన్ని బట్టి ఆడవారికి, మగవారికి కొన్ని విధానాలను ఆపాదిస్తుంటారు.

కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఆడవాళ్లు మాటల ద్వారా తమ మనోభావాలను వ్యక్తం చేస్తారు. ఆడవాళ్లు ఇంటి వాతావరణంలో ఎక్కువ మాట్లాడతారు, మగవాళ్లు బయట ఎక్కువ మాట్లాడతారు.

కళ్లలోకి సూటిగా చూడటం, గొంతు పెద్దదిగా చేసి మాట్లాడటం, సమస్యలను పరోక్షంగా లేవనెత్తటం, ఇతరులు మాట్లాడేటపుడు జోక్యం చేసుకోవటం వంటివాటిని కొందరు పట్టించుకోరు, కొంతమంది వాటిని తీవ్రంగా తీసుకుంటారు.



ఇలాటి సున్నిత విషయాలను అవగాహన చేసుకొని దంపతులు తమ లోపాలను సరిదిద్దుకుంటూ ముందుకు సాగుతూ తమ దాంపత్య జీవితాలను సుఖమయం చేసుకోవచ్చు.

6. మనస్పర్థలు, సంఘర్షణల అదుపు / నివారణ

"సుఖవంతమైన వైవాహిక జీవితం, దంపతుల సానుకూలత మీదనే ఆధారపడి ఉండదు. ఉన్న ప్రతికూలతలను సానుకూలతగా మలుచుకునే నేర్పు, ఓర్పుల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది." జార్జ్ లెవింజర్

కలహాలు, కలతలు వివాహంలో పరిపాటి. అన్యోన్య, ఆదర్శ దాంపత్యంలో కూడా అంతే. మంచి వివాహంలో ఈ కలతలు, కలహాలను చాకచక్యంగా నివృత్తి చేయగలుగుతారు. విభిన్న అభిప్రాయాలు, ఘర్షణ నిర్వహణ వైవాహిక అనుబంధానికి ఆరోగ్యకరం. ఈ ఘర్షణలు సరిగా నివారించలేనపుడు వివాహంలో అశాంతి చోటు చేసుకుంటుంది.

కలతల, అశాంతి కాపురం శరీర రుగ్మతలను 35 శాతం పెంచి, జీవితాన్ని 4 సం.లు కుదిస్తుంది. ఈ ఘర్షణలు జాన్ గాట్‌మన్ చెప్పిన నలుగురు రౌతుల కలయికతో నానాటికి దాంపత్య కలహాలను పెంచి, శాంతిని, సుఖాన్ని క్షీణింప జేస్తాయి. ఈ నలుగురు రౌతులు -

1. విమర్శ, 2. ధిక్కారం, 3. ఎదురుదాడి, 4. అలక.

వీటిలో ఏవి ఉన్నా సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నట్లే.

1. **విమర్శ:** నిర్దిష్ట సమస్య గురించి, ఆ విషయంలో భాగస్వామి లోపాలోపాలను ప్రస్తావించకుండా వ్యక్తిత్వం పై దాడిచేయటమే విమర్శ. అది సమస్యను మరింత తీవ్రం చేస్తుంది. అయిష్టాలను వెలిబుచ్చటం మంచిదే, కాని విమర్శలు వ్యక్తిపై దాడిచేస్తాయి. అవి మంచి,చెడు అని తీర్పు నిస్తాయి. కనుక అవి మంచివి కావు.

6. మనస్పర్థలు, సంఘర్షణల అదుపు / నివారణ

"సుఖవంతమైన వైవాహిక జీవితం, దంపతుల సానుకూలత మీదనే ఆధారపడి ఉండదు. ఉన్న ప్రతికూలతలను సానుకూలతగా మలుచుకునే నేర్పు, ఓర్పుల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది." జార్జ్ లెవింజర్

కలహాలు, కలతలు వివాహంలో పరిపాటి. అన్యోన్య, ఆదర్శ దాంపత్యంలో కూడా అంతే. మంచి వివాహంలో ఈ కలతలు, కలహాలను చాకచక్యంగా నివృత్తి చేయగలుగుతారు. విభిన్న అభిప్రాయాలు, ఘర్షణ నిర్వహణ వైవాహిక అనుబంధానికి ఆరోగ్యకరం. ఈ ఘర్షణలు సరిగా నివారించలేనపుడు వివాహంలో అశాంతి చోటు చేసుకుంటుంది.

కలతల, అశాంతి కాపురం శరీర రుగ్మతలను 35 శాతం పెంచి, జీవితాన్ని 4 సం.లు కుదిస్తుంది. ఈ ఘర్షణలు జాన్ గాట్‌మన్ చెప్పిన నలుగురు రౌతుల కలయికతో నానాటికి దాంపత్య కలహాలను పెంచి, శాంతిని, సుఖాన్ని క్షీణింప జేస్తాయి. ఈ నలుగురు రౌతులు -

1. విమర్శ, 2. ధిక్కారం, 3. ఎదురుదాడి, 4. అలక.

వీటిలో ఏవి ఉన్నా సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నట్లే.

1. **విమర్శ:** నిర్దిష్ట సమస్య గురించి, ఆ విషయంలో భాగస్వామి లోపాలోపాలను ప్రస్తావించకుండా వ్యక్తిత్వం పై దాడిచేయటమే విమర్శ. అది సమస్యను మరింత తీవ్రం చేస్తుంది. అయిష్టాలను వెలిబుచ్చటం మంచిదే, కాని విమర్శలు వ్యక్తిపై దాడిచేస్తాయి. అవి మంచి,చెడు అని తీర్పు నిస్తాయి. కనుక అవి మంచివి కావు.

ఉదా. "ఇంకా నిద్రపోతున్నావా, మొద్దు నిద్ర, సోమరిపోతూ" అనటం కంటే – "ఇంకా నిద్రపోతున్నావా, మనం ఇవాళ చేయవలసిన పనులు చాలా ఉన్నాయి కదా. నువ్వు చేయవలసిన పనులు చేయకపోతే ఆ భారం కూడా నామీద పడుతుంది కదా" అనటం మేలు.

2. ధిక్కారం: ఇది నిమర్శకంటే ఒక మెట్టు తీవ్రమైనది. దీని లక్షణాలు. ప్రత్యక్షంగా కించపరచటం, తూలనాడటం, మాటల తూటాలతో గాయపరచటం, వ్యంగ్యంగా మాట్లాడటం, ఎదుటి వ్యక్తి మాటలను పూర్తిగా కొట్టివేయటం, ఎత్తిపొడవటం.

3. ఎదురుదాడి: బాధించే నిజాన్ని అంగీకరించకుండా ప్రతిఘటించటమే ఎదురుదాడి. ఇది పరిస్థితిని మరింత విషమింప జేస్తుంది.

4. అలక: చర్చ/సంభాషణ వాడిగా, వేడిగా నడుస్తున్నప్పుడు, తీవ్రవాదోపవాదాలు, ఘర్షణలు పతాక స్థాయిలో ఉండగా ఒకరు అలగటం, మౌనంగా ఉండటం, గదిలోకి వెళ్లి గడియ వేసుకోవటం, ముడుచుకుపోవటం. (పురాణ పాత్రలలో సత్యభామ, కైకేయి వంటి పాత్రలు కొన్ని సందర్భాలలో ఇదే చేశారు.)

మనలో చాలామంది ఎప్పుడో ఒకసారి వీటిని ఉపయోగించి ఉంటాము. కాని ఈ ప్రవర్తన అదేపనిగా కొనసాగితే మాత్రం ప్రమాదకరం. ఆదర్శవివాహాలలో వివాదాలు మెల్లగా తుంపరచినుకులుగా మృదువుగా మొదలవుతాయి. పరిస్థితి అదుపు తప్పుతుందని గ్రహించగానే వాళ్లు గొడుగు తీసుకొని వస్తారు. ఆ చర్చకు కాస్త విరామం ఇస్తారు. ఈలోగా మనసులో ఆలోచనల వేడి తగ్గుతుంది. కాస్త ప్రశాంతత కలిగాక సమస్యను రెండో కోణం నుంచి కూడా ఆలోచించగలుగుతారు.

భాగస్వామి చెప్పేది తప్పు, ఒప్పు అని తీర్పు తీర్చటం, ఒకరినొకరు నిందించుకోవటం మొదలుపెట్టినా సమస్య బెడిసికొడుతుంది. బాంధవ్యాలు బలహీనం కావటం జరుగుతుంది. చాలామంది వివాదాలు రేకెత్తినప్పుడు భాగస్వామి దృక్పథం మారాలని ఆశిస్తుంటారు. జీవిత భాగస్వాములలో ఒకరికి నచ్చని అంశాలు మరొకరిలో 70 శాతం మార్చటానికి సాధ్యం కానివే.

కాబట్టి మార్చటానికి అసాధ్యమైనవాటి జోలికి పోకుండా ఎవరికి వారు తాము మారటానికి, సర్దుబాటు చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఆ దిశగా ప్రయత్నం చేసి తీరాలి. ఎదుటి వ్యక్తి దృష్టికోణం నుంచి చూడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. అభిప్రాయభేదాలను చర్చించవలసివస్తే వాటిని కఠినంగా కాకుండా మృదువుగా ప్రారంభించాలి. "నువ్వు" – అని వేలెత్తి చూపేటట్లు ఉండగూడదు, "నేను"

తో ప్రారంభించాలి. స్పష్టంగా, నెమ్మదిగా, మృదువుగా సమస్యను చెప్పాలి, దాన్ని వివరించాలి. ఇబ్బందులన్నిటినీ సంచిలో పోసుకువచ్చి వాటిని కుప్పగా పోసినట్లు చేయవద్దు. దాగుడు మూతలు ఆడవద్దు, సూటిగా మాట్లాడుకోండి.

తుఫాను తరువాత సహాయచర్యల లాగా మీ సంబంధాల సముద్ధరణకు చేసే ప్రయత్నాలలో పాలుపంచుకోండి. ఒకరినొకరు ఓదార్చుకోండి. రాజీకి రండి. మారటానికి సిద్ధంగా ఉండండి. ఎదుటివారిలోని లోపాలను సహించటం ప్రారంభించండి, వాటిని అంగీకరించండి.



దంపతులు విభేదించవచ్చు. కాని వారు పరస్పరం గౌరవించుకోవాలి. ఒకరికొకరు సేవలు చేయాలి, సమాజానికి సేవచేయటం ద్వారా తమ దృష్టిని మరింత విశాలపరచుకోవచ్చు. ఉమ్మడి గమ్యాలను ఏర్పరచుకోండి. ముందుకు సాగండి. మీరు ఒకరివైపు మరొకరు చూసుకోకుండా, ఇద్దరూ ఒకే దిశగా సమాజం వైపు చూసి సేవ చేయటం ప్రారంభిస్తే మేలు. మిమ్మల్ని ఆదర్శంగా తీసుకొని మీ పిల్లలు మంచి పౌరులవుతారు.

7. జీవన సమతుల్యత

> వివాహం ఆదర్శంగా ఉండాలంటే అది సమష్టి కృషి కావాలి. సాధారణంగా క్షణం తీరికలేని వృత్తి / ఉద్యోగ హడావుడి పనులలో తలమునకలుగా ఉంటూ వ్యక్తిగత అవసరాలను కూడా త్యాగం చేయవలసి వస్తుంది. జీవితంలో వలెనే వివాహంలో కూడా సమతుల్యత అవసరం.

వ్యక్తిగత అవసరాలు. ఆత్మాభిమానం. ఆత్మ విశ్వాసం.

తనకు ఉన్నత ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మాభిమానం ఉంటే తప్ప దైనందిన జీవితంలో తనను ప్రేమించే భాగస్వామిని వికసింప చేసుకోలేరు. ఒక బంధాన్ని పటిష్టం చేసుకోవటానికి,ఏకాంతంగా కాలం గడపటానికి ఎప్పటికప్పుడు నిత్యనూతనంగా చేసుకోవటానికి సమయం, శక్తి కావాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. భార్య / భర్త / తండ్రి / తల్లి / కుమార్తె / కుమారుడు / స్వచ్ఛందకార్యకర్త / గృహిణి / ఉద్యోగిగా జీవితంలో వివిధ పాత్రలను పోషిస్తూ, పలుబాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న వారి విషయంలో ఇది మరీ వాస్తవం.

ప్రతివ్యక్తి గూడా నిరంతరంగా తన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నిలుపుకుంటూ, శక్తిని పరిరక్షించుకుంటూ ఏదైనా కార్యకలాపం చేయాలంటే సమయం కావాలి. అది ఎంత చిన్నవిషయం అంటే నిద్రనుంచి 15 ని.లు ముందుగా లేవటం లాంటిది.

వ్యక్తులుగా మనను మనం సంరక్షించుకోవాలి. అందుకు మన పూర్తి సామర్థ్యము ఉపయోగించుకుంటాము. అలా మన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కాపాడుకోకపోతే జీవితం విసుగు, ఒంటరితనం, మగత, మార్పులు లేనిదిగా ఒకేరీతిగా మిగిలిపోతుంది. అంతేకాక ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు ఆత్మసంరక్షణలో పడిపోతాము. ఏవో సంజాయిషీలు చెపుతాము. మన చర్యలకు బాధ్యత తీసుకోకుండా తప్పించుకుంటాము. మన చుట్టూ ఉన్నవారితో, ముఖ్యంగా జీవిత భాగస్వామితో సత్సంబంధాలు పెట్టుకోలేము.

ఉమ్మడి కార్యకలాపాలు: దంపతుల సమయంలో కుటుంబ / ఉద్యోగ విషయాలు అడ్డు వచ్చినా, మీరు ఇరువురే ఏకాంతంగా కాసేపు గడపటానికి వీలుచేసుకోవాలి. భాగంతో కాలం గడుపుతూ మిగతా వారిని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నట్లు ఇతరకుటుంబసభ్యులు అనుకోవచ్చు. లేదా నువ్వయినా ఆర్థిక పరిమితుల వల్ల ఆమెకు ప్రత్యేకంగా ఏమీ చేయలేకపోతున్నాననుకోవచ్చు. కానీ ఈ రెంటిమధ్య సమన్వయం కుదుర్చుకోవాలి.

అందుకు కాస్త సృజనాత్మకంగా ఆలోచించాలి. నడుస్తూ, స్వచ్ఛందసేవ చేస్తూ, ఇద్దరూ కలిసి వెళ్లే విందులు, వినోదాలు వంటి సందర్భాలలో మాట్లాడుకొండి, కాలం గడపండి.

రోజువారీగా రోజుకు కనీసం 15 నిమిషాలు కలసి మనసులో మాటలు పంచుకోగలిగితే అవి వాళ్ల మనసులను దగ్గర చేసే వారధులు అవుతాయి. సంబంధాలను పటిష్టపరుస్తాయి.

ఉదాహరణకు కాసేపు టి.వి. ఆపేసి ఇద్దరూ దృష్టిని, మరిదేనివైపు మళ్లించకుండా ఉమ్మడి గమ్యాల వైపు పెట్టవచ్చు.

జీవన వలయాలు: నువ్వు, నీ భాగస్వామి కలసి నిర్మించుకునే దాంపత్యభవనం పలు అంతస్తులు కలది. మీ సాన్నిహిత్యం పలు దశలుగా ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించటానికి వీలు కలిగిస్తుంది. ప్రతి దశలోనూ కొన్ని ప్రతిఫలాలు మీకు అందుతుంటాయి. అదే సమయంలో కొన్ని సర్దుబాట్లు కూడా చేసుకోవలసి వుంటుంది.

ఈ దిశగా జరిగిన అసంఖ్యాక పరిశోధనలను బట్టి వివాహ సంబంధాలు మొదటి బిడ్డ పుట్టిన దగ్గరినుంచి క్రమంగా తగ్గుతాయి. చివరి బిడ్డ ఇల్లు వదలి వెళ్లే దాకా మళ్లీ ఈ సంబంధాలు మెరుగు కావటం సామాన్యంగా జరగదు.

సంతానం లేని దంపతుల విషయంలో, సంతానం లేకపోవటం కోరుకోవటం వల్ల జరిగినా, దానికదే జరిగినా వారి సంతృప్తి స్థాయి పిల్లలు ఉన్న దంపతుల కంటే ఎక్కువ కాలం కొనసాగుతుంది. ఏమైనా ఇద్దరికీ ఇష్టమై, పిల్లలు కావాలనే కోరిక బలమైతే పిల్లలను దత్తత తీసుకోవటం వల్ల మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

ఉద్యోగాలు, వ్యాపకాలు, వృత్తులు వంటి అంశాలు సంతానం కలవారికి, లేనివారికి కూడా ఒకే రకమైన ప్రతిబంధకాలుగా ప్రభావం చూపుతాయి. ఇతర అంశాలకంటే భాగస్వామితో సన్నిహితంగా ఉండటానికి తక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వగూడదు.

సమస్యా పరిష్కారం: దైనందిన జీవనం గడుపుతూ ఎదురయ్యే అనేక చిన్నా చితక అవసరాలను పట్టించుకుంటూ, కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలపైన, దంపతులు ఇద్దరూ కలసి బృందంగా సమస్యా పరిష్కారానికి చర్చించుకోవలసిన అవసరం ఉందని గమనిస్తారు. కాని వాటిని గురించి మాట్లాడుకునే సమయం చాలటం లేదనుకుంటుంటారు. అలా వాటిని గురించి మాట్లాడుకోవటానికి సమయం దొరకగానే నేరుగా సమస్యను, దానికి గల పరిష్కారాలను గురించి మొదలు పెట్టవద్దు. సమస్యా పరిష్కారం అంటే, ముఖ్యంగా సామాజిక సమస్యలను, అంత వేగంగా పరిష్కరించలేము. ముందు సమస్య గురించి వివరంగా చర్చించి తరువాత పరిష్కారాల కోసం వెతకాలి.

ఇద్దరూ ఎదుటివారుచెప్పేది వినటంలో గల మెళకువలు తెలుసుకోవాలి. మీ సమస్యలు మీ బంధువులతో పెట్టుకోదలచిన సంబంధాల హద్దుల వంటి పెద్దవి అయితే అవి ఒక్కరోజులో తేల్చగలవికావు. ఎక్కువ సార్లు మాట్లాడి, వివిధ కోణాలనుంచి ఆలోచించి పరిష్కార మార్గాలను కనుగొనాలి. ఉదాహరణకు మీ శలవులను మీ ఉమ్మడికుటుంబంతో కలసి జరుపుకోవాలనుకుంటున్నారా, లేక మీవరకే జరుపుకోవాలనుకుంటున్నారా, అని నిర్ణయించుకోవటం.

ముందుగా సమస్యను స్పష్టంగా కాగితం మీద, ఇద్దరికీ ఆమోదమైన విధంగా రాసుకోవాలి. అలా చేస్తే సగం సమస్య పరిష్కారమైనట్లే. అలా కాకపోతే అదొక భయంకర చిక్కుముడిగా వుంటుంది.

తరువాతి దశలో మీ సమస్యకు మీకు తట్టిన పరిష్కారాలన్నిటినీ రాసుకుంటూ వెళ్లండి. ఒకటి రాసి, అది మంచిదా, కాదా అని చర్చలు మొదలు పెట్టవద్దు. కనీసం పది, ఇంకా ఎక్కువ పరిష్కారాలను రాయండి.

కొంత సమయం తరువాత ఒక్కొక్క పరిష్కారమార్గాన్ని విశ్లేషించుకోండి. ఉత్తమమైన రెండు, మూడు మార్గాలను ఎంపిక చేసుకోండి. దానిలో మొదటి దానిని కార్యాచరణ రూపంలోకి తీసుకు రావాలంటే ఎవరు ఏం చేయాలో నిర్దేశించుకోండి. దీనినే **మేథోమథనం** అంటారు. ఇందుకు ఇరువురూ కాస్త రాజీపడక తప్పదు. తాము ఆశిస్తున్న దానిలో కొంతమేరకు తగ్గించుకోవాలి. కాలం జరిగే కొలది వచ్చే మార్పులను బట్టి మీ కార్యాచరణలో మార్పులు చేయవలసి రావచ్చు.

అందుకే ఇలా అంటారు –

ఆదర్శ దాంపత్యం ఒక యుగళగీతం, ఒక బృందగానం.

8. దాంపత్యంలో స్నేహం

దంపతులు ఇరువురూ కోరుకునేది వారిమధ్య సంబంధం బాగుండాలనే. వారు మంచి మిత్రులుగా ఉండాలనే. మిత్రులతో మనం మనసు విప్పి మాట్లాడగలుగుతాం. కష్టసుఖాలు పంచుకోగలం, నవ్వగలం, కీచులాటలు కొట్టగలం. కన్నవారితో, పెంచినవారితో కూడా పంచుకోలేని స్వంత విషయాలను స్నేహితులతో పంచుకుంటాము. అందుకే స్నేహం మంచి భావప్రసారణా మాధ్యమం.

సఖి / సఖుడు అంటే స్నేహితురాలు / స్నేహితుడు. నవవిధ భక్తులలో ఎనిమిదవది సఖ్యం. దాని తరువాతది ఆత్మనివేదనం. అంటే పరిపూర్ణ అర్పణం. భారతీయ వివాహాలలో భార్య / భర్త సహధర్మచారిణి అని పిలువబడుతుంది. అంటే ధర్మమార్గంలో సహప్రయాణికురాలు, ఒక సన్నిహిత, ఆత్మీయ అర్ధాంగి, స్నేహితురాలు / స్నేహితుడు.

స్నేహానికి అడ్డంకులు. తీరిక లేకపోవటం, నిరంతర ఘర్షణ ఒక కారణం కావచ్చు. కాని చిరకాలం కొనసాగే ఘర్షణలు స్నేహబంధాన్ని బలహీనం చేస్తాయి. ఒకసారి లోతైన వాదన జరిగితే మళ్లీ మీ స్నేహం పాతస్థాయికి రావటానికి చాలా కాలం పడుతుంది. ముఖ్యంగా నీ భాగస్వామి నీకు సంబంధించిన వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని గుర్తుంచుకొని దానిని బహిర్గతం చేయటం వంటివి చాలా హానికరం. పెండ్లి అయి చాలా సంవత్సరాలు గడచిన పిమ్మట దంపతులు ఇంకా ఒకరి గురించి మరొకరు తెలుసుకోవలసింది ఏముంటుంది అనుకోగూడదు. ఒక్కవిషయం గుర్తు ఉంచుకోండి. మనం నిరంతరంగా మారుతూనే ఉంటాము. నువ్వు వార్తలలో చదివిన అంశపు ప్రభావం నిన్న ఒకవిధంగా, నేడు మరోవిధంగా ఉండవచ్చు. కనుక నువ్వు పంచుకుంటే తప్ప నీ మనసులో ఏముందో నీ భాగస్వామికి ఎలా తెలుస్తుంది.

స్నేహబంధాన్ని బలపరచటం. స్నేహితుల లాగా మాట్లాడుకోవటానికి సమయం కేటాయించుకోవాలి. ఇలా మాట్లాడుకునేటప్పుడు ఇద్దరూ కొన్ని నియమాలను

నిర్ణయించుకోవాలి. మీ సంభాషణలకు ఆటంకాలుగా ఉండే ఫోను లాంటి వాటిని ఆపేయండి. ముందుగా సమస్యల గురించి కాక ఉభయులకూ ఇష్టమైన అంశాలను ముచ్చటించుకోండి. మీ వినికిడి నైపుణ్యాలను బాగా ఉపయోగించుకోండి.



వివాహబంధాన్ని సరదాలతో నింపటం. ఎక్కువ కాలం నుంచి ఇద్దరి మధ్య వినోదాలు, సరదాలు లేకపోతే వాటిని పునరుద్ధరించుకోండి. సరదాగా ఉండటం ఒక నైపుణ్యం. కనుక భాగస్వాములు కల్పనలు, ఊహలు, వ్యక్తిగత జోకులు, హాస్యసంభాషణలు, మీ ప్రణాళికలు, కలల గురించి మాట్లాడుకోండి. ఎప్పటికప్పుడు తాజాగా కొత్త విధానాలతో మీరు సరదాగా గడపటానికి ప్రయత్నించండి. ఇద్దరూ కలసి కొత్త స్నేహితుల దగ్గరకు వెళ్లవచ్చు. విసుగుగా అనిపించినపుడు, చిన్నచిన్న అభిప్రాయ భేదాలు పొడసూపినప్పుడు ఒకరిని మరొకరు అభినందించుకోవటం చాలా అవసరం. అలా చేయటం వల్ల చిన్న చిన్న మానసిక గాయాలు మానతాయి. ఇందుకు ఒక ఉదాహరణ చూద్దాం.

నువ్వు మా మేనకోడళ్లను, మేనల్లుళ్లను విహారయాత్రకు తీసుకుపోయినందుకు ధన్యవాదాలు. నువ్వు స్నానాల గదిని చాలా బాగా శుభ్రం చేశావు. అంటూ అభినందించుకోవాలి. మీ ఇద్దరికీ నవ్వు వచ్చే విషయాలను మాట్లాడుకోండి. ఒక హెచ్చరిక. వాస్తవాలే అయినప్పటికీ కొన్ని జోకులు పేలకపోగా తిరిగి వచ్చి చెప్పినవాళ్లనే నొప్పించవచ్చు. ఒకరి దృష్టిలో సరదాకు అన్నమాటే. మరొకరిని బాధించవచ్చు. అలా నోరుజారితే వెంటనే హృదయపూర్వకంగా క్షమాపణ కోరాలి.

వివాహంలో లైంగిక తృప్తి. ఆందోళన మీ ఆనందానికి అవరోధం కావచ్చు. ఆ మధుర క్షణాల మధ్య ఘర్షణలు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఒకరు ప్రస్తావనకు తెచ్చినా రెండోవారు దాటేయాలి. వాళ్ల కోరికలను మాటలద్వారా, సంకేతాల ద్వారా వ్యక్తం చేయగలిగినవారు మంచి లైంగిక సంబంధాలు కలిగి ఉంటారని పలుపరిశోధనలద్వారా తెలిసింది. ఇలాంటి దంపతులు శృంగారాన్ని ఆనందాన్ని ఇచ్చిపుచ్చుకునే ఆటగా చూస్తారు. ఏ రూపంలో నైనా ఐక్యం కావటమే యోగం.

దానిని మన దైనందిన జీవితాలలో అనుభవంలోకి తెచ్చుకునే ప్రక్రియ లైంగిక క్రీడ. వైవాహిక జీవితంలో మాత్రమే పొందే ప్రేమానుభవం ఆరోగ్యకరమైనది, తాజాతనాన్ని యిచ్చేది, వాంఛనీయం. అదే యోగం.

నిబద్ధత, అంకితభావం. దంపతులను కలిపిఉంచేది అంకితభావం. దీనిని పలువిధాలుగా నిర్వచించవచ్చు. కలసి ఉండటం, విశ్వాసం, త్యాగం, కొనసాగింపు, ప్రేమ, పరిపూర్ణ నిబద్ధత, వంటి అర్థాలను చెప్పుకోవచ్చు. దంపతులు అందరూ జీవితంలో కొన్నిసార్లు తాము ఏదో కోల్పోయామని చింతించవచ్చు, ఇలాటి కాపురం చేయటం కన్నా విడిపోవటమే మేలనుకోవచ్చు. కాని భాగస్వాములు ఇద్దరూ అటువంటి ఊహలను పక్కకు నెట్టివేయవచ్చు. వారు ఒకే బృందంలో సభ్యులు. వాళ్లు జీవితం నుంచి ఏమి ఆశిస్తున్నారో పరస్పరం చెప్పుకోవాలి. సమస్యలు ఉంటే పరిష్కరించుకోవాలి.

కొందరు దంపతులు అసంతృప్తిగా ఉన్నప్పటికీ కలసి ఉంటారు. వాళ్లు ఆనందంగా లేకపోవచ్చు. అయినా కలసి ఉంటారు. అలా ఉండటం విడాకులు తప్పు అనుకునే నైతిక కారణాల వల్ల కావచ్చు, లేదా పిల్లల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని కావచ్చు. ఇటువంటి సందర్భాలలో కూడా దంపతులు కాస్త శ్రమపడితే తమ పరిస్థితిని మెరుగు పరచుకోవచ్చు. ఇటువంటి దంపతులు తమ అదృష్టం అంతేనని జీవితాంతం అనుభవించవలసిందేనని అనుకోవచ్చు. శ్రద్ధతో సమయం వెచ్చిస్తే మార్పు కూడా సాధ్యమే.

అంకితభావం వల్ల అది సాధ్యం అవుతుంది. నిగ్రహం సంబంధాన్ని స్థిరీకరిస్తుంది. అంటే తమ దాంపత్య బంధాన్ని బలహీనపరచే ఆలోచనలను పక్కన పెట్టాలి. అంకితభావన సంబంధాన్ని పటిష్టపరుస్తుంది. దంపతులు ఇద్దరూ కలిసిగాని, విడిగాగాని తమ సంబంధాన్ని పటిష్టపరచే ప్రయత్నాలు చేయవచ్చు. తమకంటే అనుభవం గల పెద్దవయసు దంపతులు వీరికి మార్గదర్శులుగా సహాయపడవచ్చు. సత్సంబంధం అంటే త్యాగం. భాగస్వామి కోసం స్వంతసుఖాన్ని కొంత వదులుకోవటం, మీమధ్యగల అపోహలను తొలగించుకోవటం. ఇందుకు దంపతులు ఇద్దరిలో సంబంధం బలపడాలనే సంకల్పం గట్టిగా ఉండాలి.

పరిపూర్ణ పరస్పర అవగాహన. మనకు ప్రపంచాన్ని గురించి అన్ని విషయాలు తెలిసి ప్రయోజనం లేదు. మనతో కలిసి జీవించే అర్ధాంగి / భర్త గురించి తెలుసుకోకపోతే మన తెలివి అంతా వ్యర్థమే కదా. కనుక అందరికంటే అధికంగా నీ భాగస్వామి గురించి తెలుసుకో. అర్థం చేసుకోవటం అంటే ప్రేమించటం. పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటే తక్షణమే ప్రేమించగలుగుతాం.

9. భాగస్వామిపై హింస - మత్తుమందుల బానిసత్వం

భాగస్వామిపై హింస - మత్తుమందుల బానిసత్వం ఈ రెండు సమస్యలు తీవ్రమైనవి. అయినా పరిష్కరించటానికి సాధ్యమైనవే.



భాగస్వామిని బాధించటం. మగవాడు తన భార్యను శారీరకంగా గాయపరచటం, హాని చేయటం తీవ్రమైన విషయం. అలాంటి సంఘటన ఏదైనా జరిగితే వీలయినంత వెంటనే దానికి స్వస్తి చెప్పాలి. అలా మొక్క దశలోనే దానిని తుంచకపోతే అది మానై పోవచ్చు. ఈ అలవాటును మాన్పటానికి వ్యక్తులుగా చేసిన ప్రయత్నాలు ఆశించిన ఫలితాలను ఇవ్వకపోతే నిపుణుల ద్వారా కౌన్సెలింగ్ పొందటం అవసరం.

వ్యసనాలకు బానిస కావటం. దంపతుల మధ్య సమస్యలకు మత్తుమందులు, రసాయనాలు, మద్యం వంటివి కారణం అయితే నిపుణులను సంప్రదించటం తప్పని సరి. సాధారణంగా స్త్రీలు ఇటువంటి విషయాలు బయటకు చెప్పటానికి ఇష్టపడరు. ఎవరైనా చొరవ తీసుకొని ప్రస్తావించినా అదేమీ లేదని దాటవేస్తారు. వాస్తవాన్ని దాచటానికి ప్రయత్నిస్తారు. బయటకు తెలిస్తే కుటుంబ పరువు పోతుందని దానిని రహస్యంగా ఉంచాలని చూస్తారు. ఇది మంచిది కాదు. వాళ్లు వాస్తవాన్ని గ్రహించి సమస్యనుండి బయటపడటానికి బహిరంగంగా చర్చించి నిపుణుల సలహాలు తీసుకోవాలి.

10. వివాహం గురించిన,

 అపోహలు  వాస్తవాలు

అపోహ 1. సంతోషకరమైన వివాహజీవితానికి పరస్పర భావసానుకూలత చాలా కీలకం.

వాస్తవం 1. దంపతుల లోని ప్రతికూలతలను సానుకూలతలుగా మార్చగల చాకచక్యం మీద వివాహ సాఫల్యం ఆధారపడి ఉంటుంది.

అపోహ 2. సరైన వ్యక్తితో వివాహమే ఆనందానికి మూలం. నీ వివాహం సరిగా లేకపోతే నీ భాగస్వామి బాగాలేనట్లే.

వాస్తవం 2. ఆనందానికి మూలం, అనుకూలమైన భాగస్వామి దొరకటంలోనే కాదు, - నీవే సరైన భాగస్వామి అవటంలో వుంది.

అపోహ 3. ప్రేమ శాశ్వతమైనది కాదు. దానికి మరణం ఉంటుంది.

వాస్తవం 3. నిజమైన ప్రేమ ఎన్నటికీ మరణించదు. ప్రేమను పెంచి పోషించుకోవచ్చు. అది పెండ్లితో ప్రారంభమవుతుంది. ప్రయత్నం ద్వారా అది వృద్ధిచెందుతుంది. ఇందులో చాలా విషయాలు మృదువుగా సాగిపోతుంటాయి. ప్రేమను పునరుత్సాహంతో పోషించాలి. అందుకు సహనం, ప్రయత్నం, త్యాగం, క్షమాగుణం కావాలి.

 **అపోహలు**  **వాస్తవాలు**

అపోహ 4. వివాహం వ్యక్తిగత, స్వంత వ్యవహారం. సుఖమయ వైవాహిక జీవితాలను గడిపే వాళ్ళు తాను సమస్యలను ఎలా అధిగమిస్తారో ఇతరులతో చెప్పగూడదు. వైవాహిక జీవితాలు దుఃఖమయంగా ఉన్నవాళ్ళే తమ కష్టాలను ఇతరులకు చెప్పుకుంటారు.

వాస్తవం 4. సుఖమయ వైవాహిక జీవితం గడుపుతున్నవాళ్ళు తమ అనుభవాలను ఇతరులతో పంచుకోకపోతే, ఎవరికి వారే స్వయంగా గ్రహించాలంటే సాధ్యం కాదు. చాలామంది విఫలం అవుతారు.

అపోహ 5. కాస్త ప్రయత్నం చేస్తే చాలు, వ్యక్తులను సులభంగా మార్చవచ్చు.

వాస్తవం 5. భాగస్వామిలో నీకు నచ్చని అంశాలలో 70 శాతం మార్చటానికి వీలుకానివే. దానికంటే నువ్వు మారటానికి, ఆమోదించటానికి ప్రయత్నించాలి. ఎదుటివారి దృష్టి నుంచి సమస్యను చూడాలి.



11. వివాహ కలగూరగంప

మంచి వివాహానికి సూచికలు

1. ప్రాపంచిక జ్ఞానం, తెలివితేటలు, నేర్పరితనం ఆదర్శవివాహానికి ముఖ్య అవసరాలు.

2. నువ్వు మంచి భాగస్వామిని పొందినంతమాత్రాన కాక నువ్వు ఎంత మంచి భాగస్వామివి అనే దానిపైనే మంచి వివాహం ఆధారపడి వుంటుంది.

3. శృంగార జ్వాలలను స్నేహం ఉజ్వలం చేస్తుంది. అది అత్యుత్తమ రక్షణను కల్పిస్తుంది, భాగస్వామి పట్ల అపోహలను తొలగిస్తుంది, దంపతుల మధ్య మనఃపూర్వక చర్చకు ద్వారాలను తెరుస్తుంది.

4. సానుకూలభావనలు నిరాశా నీడలను తరిమి, అప్పుడప్పుడు వచ్చే ప్రతికూల భావనలను నీరుగారుస్తాయి.

5. జీవితాశయం, గమ్యం, ధ్యేయం మంచి వివాహానికి సహాయకారులు.

ఆరోగ్యకర వివాహానికి అష్టలక్షణాలు

1. ఇరువురికీ ఆమోదకరమైన జీవన గమ్యం.

2. సాన్నిహిత్యం, స్వయంప్రతిపత్తి.

3. దంపతుల ఆలోచనలు, అనుభూతుల పట్ల పరస్పర ఆసక్తి.

4. ఆలోచనల వ్యక్తీకరణను ప్రోత్సహించటం.

5. అనుకోకుండా ఏర్పడిన ఘర్షణలను, ఆశావహంగా పరిష్కరించుకోవటం.

6. సమస్యాపరిష్కార నైపుణ్యాలను పెంచుకోవటం.

7. సరితూగే నైతిక విలువలు.

8. మార్పును, వత్తిడిని ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం.

వివాహ విజయానికి మూలస్థంభాలు

1. సమగ్ర అవగాహన – ఒకరిని గురించి మరొకరు తెలుసుకోవటం.
2. ఇష్టపడటం, అభిమానించటం – మంచి దృక్పథం, సానుకూలత
3. అనుసంధానం, శృంగారం – చిన్నపనులను కలిసి చేయటం.
4. పంచుకోవటం – అధికారాన్ని, నిర్ణయాధికారాన్ని పంచుకోవటం.
5. విభేదించటానికి సమ్మతించటం – తేడాలను అంగీకరించటం.
6. మార్పు – మార్పటానికి వీలయిన అంశాలను పరిష్కరించటం.
7. సృష్టించటం – జీవితపరమార్ధంలో పాలుపంచుకోవటం.
8. కృతజ్ఞత – ధన్యవాదాలు తెలియజేయటం.
9. క్షమ – క్షమించటం

విడాకులకు దారితీసే ముళ్లదారులు

1. దుందుడుకు పదజాలంతో మొదలయ్యే కలహాలు
2. వ్యతిరేకత- తిట్లు, వ్యంగ్యం, అవమానపరచటం, దాడిచేయటం
3. వివాద తీవ్రతలో అలగటం
4. నలుగురు రౌతులు- విమర్శ, చులకన చేయటం, ఖండన, నిరంతర అవమానాలు, ఎదురుదాడి, మొండి ధోరణి, అలకలు, ఉపసంహరణ, తప్పించుకు తిరగటం
5. ఆవేశానికి లోను కావటం
6. శారీరక భాష, సంజ్ఞలు, సంకేతాలు
7. బాగుచేయటానికి చేసే ప్రయత్నాలను తిరస్కరించటం
8. వ్యతిరేక అన్వయాలు, చరిత్రను తిరగతోడటం
9. యాంత్రిక స్పందనలు – కోపం, రెండు అంచుల కత్తి
10. చెడ్డ జ్ఞాపకాలు

వివాహ విజయానికి చేయవలసినవి

1. సహకారం, 2. అనురాగం, 3. మృదువైన ఆరంభం, 4. మెరుగు పరచే

ప్రయత్నాలు చేయటం, సహకరించటం, 5. ఒకరినొకరు, ఎవరికివారు ఓదార్చుకోవటం, 6. సమయ నిర్ణయం, పాలన 7. రాజీ, 8. దోషాలను పట్టించుకోకపోవటం, సహించటం, 9. క్షమించే స్వభావం, 10. విభేదాలు కూడా వరాలనుకోవటం.

వివాహ విజయానికి చేయదగనివి

1. మొరటు సరసాలు, మెల్లగా పైకి తీసుకువెళ్లి వదిలివేయటం, 2. విమర్శ, చులకన చేయటం, 3. వంచన, ఉద్దేశపూర్వకంగా అవమానించటం, 4. ఆత్మరక్షణ, తిరస్కారం 5. మొండివైఖరి 6. బాగుచేసే ప్రయత్నాలను తిరస్కరించటం 7. వ్యతిరేక అన్వయాలు, 8. యాంత్రిక స్పందనలు – కోపం.

వివాహ పాకం

కావలసిన సరుకులు –	ఒక కప్పు	ప్రేమ
	ఒక కప్పు	అంకితభావం
	ఒకటిన్నరకప్పు	సంఘర్షణా పరిష్కారం
	రెండు పెద్ద గరిటెలు	పరస్పర అవగాహన



పరస్పర అభిరుచులు, ఉభయసమ్మత లక్ష్యాలతో అలంకరించి వడ్డించాలి. ఎన్నిసార్లు తిన్నా, ఎవరికైనా ఇచ్చినా ఇష్టంగా తింటారు. అన్ని కాలాలలో భోజనాలలో పలహారంగా, పిల్లలకు, నవదంపతుల నుండి వృద్ధదంపతుల వరకు పుష్టికరమైన వంటకం. ప్రయత్నించండి.

వివాహ నందనవనం

అనుకూలమైన నేల	అంకితభావం, సహనం, ఓపిక, సర్దుబాటు
విత్తనాలు	ప్రేమ, ఆరాధన, ప్రశంస, భక్తి
నీరు	స్నేహం, మార్పు, ఆమోదం, త్యాగం
పోషణ	ఆశాపూరిత దృక్పధం, ఉభయసమ్మత లక్ష్యం, ఉద్దేశం
ఎరువులు	ప్రశంస, కృతజ్ఞత
కలుపు మొక్కలు	తప్పులు ఒప్పులు తీర్పులు తీర్చటం, స్వార్ధం, కోపం, అసూయ, అహంకారం
ఫలసాయం, పంట	జీవితపర్యంత సాహచర్యం, సంతోషం, పరమానందం

ప్రపంచ శాంతి ఇంట్లోనే మొదలు అవుతుంది.

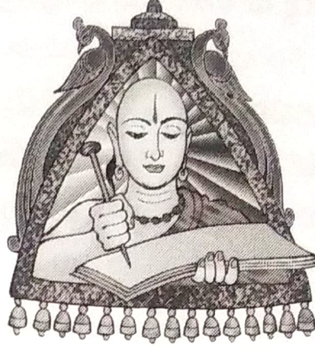
దంపతుల అంకితభావం	→	దాంపత్యంలో మిత్రభావం
దాంపత్యంలో మిత్రభావం	→	ఇంట్లో ఆనందం
ఇంట్లో ఆనందం	→	కుటుంబంలో ఉల్లాసం
కుటుంబంలో ఉల్లాసం	→	సమాజంలో సమన్వయం
సమాజంలో సమన్వయం	→	ప్రపంచంలో శాంతి

ఆనందకర వివాహానికి దశసూత్రాలు

1. దంపతులు ఇద్దరూ ఒకేసారి కోపం తెచ్చుకోవద్దు.
2. కొంపకు నిప్పు అంటుకుంటే తప్ప ఎప్పుడూ కేకలు పెట్టవద్దు.
3. మీ ఇద్దరిలో ఒకరు మాత్రమే వాదనలో గెలవాలంటే ఆ విజేతగా నీ భాగస్వామినే చేయి.
4. విమర్శించటం తప్పనిసరి అయితే దానిని ప్రేమతో కలిపి పంచు.
5. గతంలోని పొరపాట్లను తిరిగి తోడవద్దు.
6. మిగతా ప్రపంచాన్నంతా అశ్రద్ధ చేయి, పరవాలేదు, నీ భాగస్వామిని మాత్రం అశ్రద్ధచేయవద్దు.
7. వాదన జరిగినా నిర్ణయం ఏదీ తేలకుండా నిద్రపోవద్దు.
8. కనీసం రోజుకు ఒక్కసారి నీ భాగస్వామికి ధన్యవాదాలు చెప్పు, ప్రేమతో మాట్లాడు.
9. ఒకవేళ నీవల్ల ఏదైనా పొరపాటు జరిగితే వెంటనే క్షమాపణ అడుగు.
10. వివాదం కొనసాగాలంటే కనీసం ఇద్దరు ఉండాలి, సాధారణంగా తప్పు చేసినవాళ్లే ఎక్కువ మాట్లాడతారు.



12. వివాహ సుభాషితాలు



1. దాంపత్యంలో సుఖశాంతులు లోపించటానికి కారణం ప్రేమ లేకపోవటం కాదు, వారిమధ్య స్నేహం లేకపోవటమే. – ఫ్రెడరిక్ నైట్ షే

2. ఆనందం మరొకరితో పంచుకున్నపుడు మాత్రమే వాస్తవమవుతుంది. – జాన్ క్రాకవుర్

3. నేను అవివాహితుడిగా ఉండటం, ఇలాగే ఉండాలనుకోవటంతో చిక్కు ఏమీ లేదు, కాని నేను ఒంటరిగానే ఉంటాను, అలాగే మిగిలిపోతాను. – చార్లొటె బ్రాంటే

4. మగవాళ్లు ఆడవాళ్లు ఎప్పుడూ మారరు - అనే ఆశతో పెండ్లి చేసుకుంటారు. ఆడవాళ్లు మగవాళ్లు మారతారు - అనే ఆశతోనే పెండ్లి చేసుకుంటారు. చివరకు ఇద్దరూ నిరాశ చెందుతారు. – ఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టీన్

5. నాకు పెళ్లి అంటూ జరిగితే పెళ్లిలో చాలా మునిగిపోయే పెళ్లి చేసుకోవాలనుకుంటాను. – ఆడ్రే హెప్ బర్న్

6. నాకు ఒక్క విషయం బాగా తెలుసు. తన తల్లిని అసహ్యించుకునే మగవాడిని ఏ ఆడమనిషి పెళ్లి చేసుకోగూడదు. – మార్థా గెల్హార్న్

7. ఒక పురుషుడిని మార్చటానికి స్త్రీ పదేళ్లు పనిచేయటం ఎందుకు?, తదుపరి నేను పెళ్లి చేసుకున్నది ఇటువంటి వాడిని కాదని వాపోవటం ఎందుకు? – బార్బ్ రా స్ట్రయిసండ్

8. ఏరకంగా నైనా సరే నువ్వు పెళ్లి చేసుకో. మంచి భార్య దొరికితే నువ్వు సుఖపడతావు. చెడ్డభార్య దొరికితే ఒక తత్వవేత్తవు అవుతావు. – సోక్రటీస్

9. ఇద్దరు పరిపూర్ణ దంపతులు కలుసుకున్నందున గొప్ప వివాహం జరిగినట్లు కాదు. పరిపక్వత లేని వాళ్లు ఇద్దరు కలిసి కాపురం చేసి వాళ్ల మధ్యగల అంతరాలను ఆత్మీయతగా మార్చుకున్నదే గొప్ప వివాహం. – డోవ్ మ్యూరర్

10. పురుషుడు తనకు సరైన భార్య దొరికిందని వివాహం చేసుకోడు. తాను పెళ్లికి సిద్ధమైనపుడు తనతో ఉన్న అమ్మాయిని వివాహమాడతాడు. ఆమె అందరికంటే అందమైనది కానీ, గొప్పది కాని కాకపోవచ్చు. – లారెల్ హామిల్టన్

11. నీ జీవితంలో వివాహం అనే గిన్నె ప్రేమతో పొంగిపొర్లుతుండాలంటే నీది తప్పు అయితే వెంటనే అంగీకరించు, సరయినది అయితే మౌనంగా ఊరుకో. – ఆగ్డెన్ నాష్

12. భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ ఎవరికి వారు తాము ఎక్కువ వాటా ప్రయోజనాలు పొందుతున్నాము అని భావించేదే ఉత్తమ వివాహం. – అన్నె లామాట్, జో జోన్స్

13. అమ్మాయి జీవితంలో భార్యాత్వం, మాతృత్వం ఉత్తమ దశ. – నాన్సీ టర్నర్

14. నాకు పెండ్లి కాకముందు పిల్లలను బాగా పెంచటానికి ఆరు సిద్ధాంతాలు తెలుసు. ఇప్పుడు నాకు ఆరుగురు పిల్లలు, కాని ఏ సిద్ధాంతాలూ లేవు. - జాన్‌విల్మట్

15. ప్రేమ అంటే నిరంతరంగా క్షమించటమే. ఓరచూపు చూడటం అలవాటుగా మారుతుంది. – పీటర్ ఉస్టినోవ్

16. మంచి వివాహం మంచి వేడి కాఫీ లాంటిది, ప్రతిరోజూ తాగేదే అయినా ఏరోజు కా రోజు కొత్తదే. – స్టీఫెన్ గెయినెస్

17. బాగా క్షమించటం చేతనైన ఇద్దరి కలయికే ఆనందవివాహం. – రాబర్ట్ క్విలాన్

18. సాధారణ వివాహానికి, అసాధారణ వివాహానికి కొంచెమే తేడా. ప్రతిరోజూ, వీలయిన ప్రతిసారీ, నువ్వూ, నేనూ జీవించి ఉన్నంతకాలం కొంచెం ఎక్కువగా ఇచ్చిపుచ్చుకోవటమే ఆ తేడా. – ఫాన్ వీవర్

19. నువ్వు నీ భాగస్వామి కలిసి పరచిన అనేక రంగురంగుల రాళ్ల గచ్చు వంటిది వివాహం. అందులో లక్షలాది క్షణాలు, వాటితో నిండినదే మీ ప్రేమగాథ. – జెన్నిఫర్ స్మిత్

20. దంపతులు ఇద్దరూ కలిసి సమిష్టిగా నిర్మించుకోవటం వల్ల గొప్ప వివాహాలు ఏర్పడతాయి. ఒకరిని మరొకరు గౌరవించటం, ఆరోగ్యకరమోతాదులో అభిమానం, నిరంతరంగా కొనసాగే ప్రేమ, ఆకర్షణ ఉంటే చాలు. – ఫాన్ వీవర్

21. ఒకరినొకరు మార్చలేరని తెలిసిన తరువాత మనం మన లాగానే ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ఆనందిస్తాము. – డీన్ రూదర్ ఫర్డ్

22. సన్నిహితులం కావటం ఆరంభం, కలసి కొనసాగటం అభివృద్ధి, కలసి పనిచేయటం విజయం. – హెన్రీ ఫోర్డ్

23. ఇద్దరు పరిపూర్ణ వ్యక్తులు కలవటంతో అది గొప్పవివాహం అని చెప్పలేము. పరిపూర్ణులు కాని ఇద్దరు వ్యక్తులు కలసి వాళ్ల లోటుపాట్లను గ్రహించికూడా ఆనందంగా కాపురం చేయగలిగినదే మంచి వివాహం. – డేవ్ మ్యూరర్

24. గొప్ప వివాహం దానంతటదే అప్రయత్నంగా జరగదు. అది శ్రమతో, కృషితో అంచెలు అంచెలుగా నిర్మించవలసి వస్తుంది. – ఫాన్ వీవర్

25. మొదట క్షమ కోరేవాడు ధీరుడు, మొదట క్షమించే వాడు బలవంతుడు, మొదట మరిచిపోయేవాడు అందరికంటే అధిక సంతోషి.

26. శిశిరంలో ఆకుల రంగుల అనుభూతి లాంటిది వివాహం. అవి నిత్యం మారుతూ, రోజురోజుకూ నిత్య నూతనంగా అందంగా ఉంటాయి. – ఫాన్ వీవర్

27. సంతోషకరమైన వివాహం ఇద్దరు పరిపూర్ణ వ్యక్తుల కలయిక మాత్రమే కాదు, అది ఇరువురిలోని అసంపూర్ణతలను అధిగమించి, దృష్టి సారించటం లోనే వుంది. – ఫాన్ వీవర్

28. వివాహ విజయం సరైన, అనుకూలమైన భాగస్వామి దొరకటంలో కాదు - తనే మంచి భాగస్వామి అవటంలో ఉంది. – జార్నెట్ బ్రీకర్

29. వివాహం మంచి మధువు వంటిది. సరిగా పదిల పరిస్తే వయసుతో పాటు రోజు రోజుకు రుచిలో మెరుగవుతుంది.

30. స్నేహంలోని ఆనందానుభూతులు, ఇంద్రియసుఖాలు, జీవితంలోని అన్ని ఆనందాలతో మంచి వివాహాలు నిండి ఉంటాయి. – జోసెఫ్ అడిసన్

31. మంచి వివాహం ఒక నిస్వార్థ పయనం. మన సుఖం కంటే భాగస్వామి సుఖాన్నే కోరుకుంటుంది. – జార్జి అండ్ ఇవాన్ లివాయ్

32. మంచి వివాహం త్యాగంలో పోటీ. – డయాన్ సాయర్

33. వివాహానికి గమ్యం ఒకేవిధంగా ఆలోచించటం కాదు, ఇద్దరూ కలిసి ఆలోచించటం. – రాబర్ట్ సి. డాడ్స్

34. ఒకరిని ఒకరు ప్రేమించే దంపతులు ఒకరితో మరొకరు రోజూ మాట్లాడకుండానే వెయ్యి విషయాలు చెప్పుకుంటారు. – చైనా సామెత

35. మనం పరిపూర్ణ ప్రేమికుని కోసం చూస్తూ కాలం వృధా చేయటం కంటే, పరిపూర్ణ ప్రేమను సృష్టించటంలో గడపాలి. – టామ్ రాబిన్స్

36. పెండ్లి అంటే నూరేళ్ల పండుగ. – సామెత

37. నా పెండ్లి ఘనంగా జరగాలని నేను కోరుకోను, నా కాపురం బాగా సాగాలని కోరుకుంటాను.

38. మేము ఒకరినొకరు విసిగించటం కంటే ఎక్కువ ఆరాధిస్తున్నాము. అందుకనే మా వివాహం ఇంతకాలం మన్నింది. – కేథీ ధేమ్

39. జీవితాంతం తోడు ఉండే ఓ జీవిత భాగస్వామి , కలసి పెరగటానికి, పూర్తిగా ప్రేమించటానికి, జీవనతుఫానులను దాటటానికి, జీవిత సవాళ్లను ఎదుర్కొనటమే వివాహపు అందమైన ఆశీర్వచనం. – ఫాన్ వీవర్

40. నాలోని అత్యుత్తమ అంశం నువ్వే. – షానాన్ క్రౌన్

41. పటిష్ట వివాహం అతి అరుదుగా ఇద్దరు పటిష్టమైన వారి మధ్యన ఉండదు. భార్యాభర్తలు ఇరువురూ ఒకరి తరువాత ఒకరు పటిష్టంగా, ఒకరు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు మరొకరు బలంగానూ ఒకరికొకరు సహాయపడతారు.

– యాష్లీ విల్లిస్

42. సహజ మర్యాదలు ఆదర్శవివాహంలో ప్రముఖ పాత్రను పోషిస్తాయి. చిరకాలం వివాహబంధంలో ఉన్నవాళ్లు ఒకరికొకరు చాలా మర్యాదగా ఉంటారు, ఒకరినొకరు కష్టపెట్టుకోరు, అవమానించుకోరు, దయతో ఉంటారు. – ఫ్రాంక్ పిట్మన్

43. ఇద్దరు జీవుల జీవితాంత కలయికే ఒక గొప్ప వరం. ఒకరొకరికి బలంగా ఒకరి భుజంపై ఒకరు కష్టాలలో, దుఃఖంలో తోడుగా ఉండటానికి, ఒకరినొకరు సేవించటానికి, ఒకరిలో ఒకరు ఐక్యం చెంది మౌనంగా జ్ఞాపకాలను కలిగి ఉండటం కన్నా గొప్పది వేరొకటి లేదు. – జార్జి ఎలియట్

44. వివాహం ఒక అలలాగా పయనిస్తుంది. ఓర్పు , సహనం అవసరం. చాలామంది తొందరపడి ఈ బంధం నుండి తగిన కృషి చేయకుండా విడిపోతారు. అహంకారం మనల్ని సర్వనాశనం చేస్తుంది.
– యానా బెన్సన్

45. వివాహితులందరూ ప్రేమించటం లాగానే జీవనపోరాటం నేర్చుకోవాలి. మంచి పోరాటం సకారణంగా నిజాయితీతో కూడింది. అందులో హింస ఉండదు. అది ఆరోగ్యకరం. ఈ పోరాటం వివాహానికి సమైక్యతను, సమగ్రతను ప్రసాదిస్తుంది.
– యాన్ లాండర్స్

46. వివాహం ఇద్దరు విభిన్న వ్యక్తులను పవిత్రబంధంతో కలిపే ప్రక్రియ. దీని ద్వారా ఆ ఇద్దరినీ స్నేహితులుగా, సహధర్మచారులుగా అనంత ఆనందంతో ఏకత్వం వైపు పయనింపజేసే సాధనం.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

47. వివాహం ప్రేమకు పరాకాష్ట కాదు, ప్రేమ వివాహంతో మొదలై కట్టుబడి అనే పునాదిపై ఎదిగి ఆరాధన, సేవ, గౌరవం, విశ్వాసం, త్యాగం, క్షమ, కృతజ్ఞత, స్నేహం, దైవికప్రేమలతో పయనించి అనంత ఆనందాలను పొంగుగా ఇచ్చే ప్రక్రియ.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

48. నేను, నాది అనే స్థాయినుంచి మనం, మనది అనే స్థాయికి మార్చి, సమాజానికి, ప్రకృతికి, మానవతకు, దైవత్వానికి తీసుకెళ్ళేదే ఉత్తమ వివాహం.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

49. అహంకారత్యాగం ఆధ్యాత్మికతలో అధిరోహించవలసిన అంతిమ ఘట్టం. నిత్య అహంకారత్యాగం వివాహంలో ఓ అభ్యాసం. అందుకని మంచి వివాహం ఓ ఆధ్యాత్మిక మార్గం.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

50. వివాహాన్ని బలపరిచే మాటలు – ధన్యవాదములు, అందంగా ఉన్నావు – నువ్వంటే నాకు ఇష్టం – పొరపాటు అయింది, క్షమించు. వివాహంలో మరచిపోవలసిన మాటలు – ఎప్పుడూ, ఎల్లప్పుడూ.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

51. వివాహంలో గెలుపుకంటే శాంతి ముఖ్యము.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

52. వివాహంలో దబాయింపు, దౌర్జన్యం, తీర్పు, ఫిర్యాదులకంటే ఆరాధన, సేవ, త్యాగాలు బలమైనవి.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

53. విభేదాలను సరితూగే అనుకూలతలుగా మార్చగలిగే పరివర్తనాశక్తి మంచివివాహం.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

54. నిత్యనూతనత్వం, నిత్యానందం, నిత్యోల్లాసం మంచి వివాహలక్షణాలు.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

55. పెండ్లిండ్లు స్వర్గంలో నిర్ణయించబడతాయి, కాని కాపురాలు మాత్రం భూమిమీద ఒక్కొక్క ఇటుకను పేర్చుతూ, చెమటోడ్చి పనిచేసి ప్రేమ అనే సిమెంటుతో కలిపి నిర్మించబడతాయి. – రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

56. వివాహం సంఘానికి పునాది, ఆనందభరిత వివాహం మంచిజీవితానికి, సంఘానికి దారి తీస్తుంది.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

57. వివాహ వికాస విజ్ఞానం కేవలం వివాహానికే కాక జీవితానికి కూడా తోడ్పడుతుంది. ఇది మనలోని మంచితనాన్ని పెంచి సమాజంతో మమేకమవటానికి దోహదపడుతుంది. – రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

58. ఇచ్చినదానికి రెట్టింపుగా తిరిగి ఇచ్చేది వివాహం. – రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

59. త్యాగం, కృతజ్ఞత, ఆరాధన మన వివాహకోశాగార నిల్వలను పెంచి జీవితపు పెనుతుఫానులను తట్టుకునే సంపదను, శక్తిని ఇస్తుంది.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

60. వివాహం దేహం, మనసు ఆత్మల సంయోగం. ఇది మానవ పురోగతికి, సమాజపురోగతికి వారధి. దీనికి సహనం, ఓర్పు, ఆరాధన, త్యాగం, కృతజ్ఞతలు తోడయితే భువిపై అనంత ఆనందాన్ని ఇస్తుంది.
– రాఘవేంద్ర ప్రసాద్

13. వివాహవిద్య - సారాంశం

👍 సఫల సంకేతాలు	👎 విఫల (విడాకులు) సంకేతాలు

👍 1. భావోద్వేగ తెలివితేటలు

సహనం, క్షమాగుణం, మర్యాద, వత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యం, సంఘర్షణలను పరిష్కరించుకోగల నైపుణ్యాలు, మృదువుగా ప్రారంభించటం, అనుకోకుండా కలిగే సంఘర్షణలను నివారించటం, సంఘర్షణ క్లిష్టమవుతున్నపుడు జాగ్రత్త పడటం, రాజీలు, తాను చెప్పేది/చేసేది సరైనది అనే పట్టుదలకు పోకుండా కాపురంలో సుఖశాంతులు ముఖ్యమనుకోవటం. సంఘర్షణలలో మార్చటానికి వీలయినవి 30 శాతం ఉంటాయి. వాటిని మార్చుకోవటం, మార్చటానికి వీలులేనివి 70 శాతం ఉంటాయి. వాటిని ఆమోదించటం.

మంచిరోజుల తీపి జ్ఞాపకాలు, సరిచేసుకునేందుకు ప్రయత్నాలు చేయటం, భాగస్వామి చేసే వాటిని స్వీకరించటం, ఎదుటివారి బాగోగులపై తీర్పులు తీర్చకుండాఉండటం, ఎవరికి వారే విశ్లేషించుకోవటం, మార్పు, పరివర్తనల పైకి దృష్టి మరల్చటం, పొరపాటు మానవసహజం అని సర్దుకుపోవటం.

👎 1. భావోద్వేగాల నియంత్రణ

ఆందోళన తగ్గించుకోవటంలో నైపుణ్యాలు తగినంత లేకపోవటం, అసహనం, క్షమించలేకపోవటం, జ్ఞాపకాలలో మునిగితేలటం, ఆందోళనను అదుపు చేయలేక పోవటం, ఒక గుర్రం నలుగురు రౌతులలాగా ఘర్షణ వైపుకు లాగటం.

మొరటుగా నిందలతో మొదలు పెట్టటం, వ్యంగ్యం, అవమానాలు, దాడులు, విమర్శ, ఖండనలు, ఎదురుదాడులు, మొండివైఖరి, అప్పటికప్పుడే తేల్చివేయాలనటం, రాజీ లేని ధోరణి, తనదే సరైనదని పట్టుబట్టటం, అనవసర మాటలతో ముంచెత్తటం, ప్రతికూల శరీర సంజ్ఞలు, సరిచేసే ప్రయత్నాలను తిరస్కరించటం, చెడ్డ / వైఫల్యాల జ్ఞాపకాలలో తలమునకలు కావటం, వాటికవే వచ్చే స్పందనలకు తావు ఇవ్వటం, అర్థంపర్థంలేని అన్వయాలు (చరిత్రను తిరగ రాయటం), ఇతరుల తప్పు ఒప్పులను ఎంచటం, భాగస్వామిని మార్చటం పైననే దృష్టి కేంద్రీకరించటం, ఇతరుల తప్పులను సహించలేకపోవటం, వాటిలోనే పదేపదే జీవించటం.

2. ఆశాపూరిత దృక్పథం, గ్లాసు నీళ్లు, గాలి సమపాళ్ళతో నిండుగా వుంది.

ప్రేమ, ఆరాధన, అభిమానం, కృతజ్ఞత, క్షమాగుణం, మరచిపోవటం.

2. నిరాశా దృక్పథం

సగం గ్లాసు ఖాళీగా ఉంది. అసహ్యం, విమర్శ, మర్మము, చులకన చేయటం, ఉద్దేశ పూర్వక విమర్శలు, క్షమించకపోవటం, మరచిపోకపోవటం, తప్పులనే నెమరువేయటం.

3. స్నేహం

వివాహ బంధాన్ని పటిష్టపరచటం, అనుకోకుండా జరిగిన సంఘర్షణలను తట్టుకొని నిలబడగలగటం, మనసు లోని భావాలను సరిగా వ్యక్తపరచటం, పారదర్శకత.

పరస్పరం ఎదుటివారి ఆలోచనలను, అనుభూతులను పట్టించుకోవటం, సంపూర్ణపరస్పర అవగాహనను పెంచుకోవటం, స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి, గౌరవాలతో కూడిన సాన్నిహిత్యం, భాగస్వామి ఆనందం కోసం త్యాగం చేయటం, మంచి భావప్రసారణ, సంబంధం, సౌఖ్యం, సాన్నిహిత్యం, పట్టించుకోవటం, ప్రేమ, అంకితభావం, ఆరాధన, వినోదం, లైంగిక సాన్నిహిత్యం, అభినందనలు, ధన్యవాదాలు, క్షమ.

3. స్నేహభావం లేకపోవటం

బలహీన బంధాలు, భావోద్వేగ సంబంధాలు లేకపోవటం, సంఘర్షణలు అన్నీ అసాధారణమైనవే, తన భాగస్వామే అన్నిటికీ కారణం అనుకోవటం.

మనసులో మాట చెప్పే నైపుణ్యాలు లేకపోవటం, వేలెత్తి నువ్వు అంటూ నిందించే మాటలు.

భావోద్వేగపరంగా దూరంగా ఉండటం, ఎదుటివారి ఆలోచనలను, అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకపోవటం.

దూరంగా ఉండటం, నియంత్రణ, తిమ్మిని బమ్మి చేయటం, మర్యాద ఇవ్వకపోవటం, పూర్తిగా స్వార్థం, తన అవసరాలు తీర్చమని బలవంతం చేయటం, ఎప్పుడూ తీరికలేకుండా ఉండటం, తరచు పోట్లాటలు, వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని ఆయుధాలుగా వాడి దాడి చేయటం.

4. జీవన ధ్యేయం

బాంధవ్యం, జీవితము, మౌలిక విలువల గురించి ఇద్దరికీ ఏకాభిప్రాయం. అధికారం, నిర్ణయాధికారాల గురించి ఏకీభావం. స్వంతానికి అతీతంగా సమాజకల్యాణం వైపు దృష్టి పెట్టటం. సమాజసేవలో కలసి జంటగా పాల్గొనటం.

4. ధ్యేయం లేని జీవనం.

వ్యక్తిగత అవసరాలకే ప్రాధాన్యత, జీవితంలో మౌలికవిలువలు లేకపోవటం, నియంత్రణ, దబాయించి అడగటం, స్వార్థం, స్వంతలాభం చుట్టుముట్టిన ఆలోచనలు, నేను, నాది కే ప్రాధాన్యం.

5. సహేతుక ఆకాంక్షలు

ఆశలు, ఆకాంక్షల పట్ల అవగాహన, సమంజసమైన ఆశలు, కోరుకుంటున్న వాటి పట్ల స్పష్టమైన అభిప్రాయాలు, పాలుపంచుకోవటం, విశ్వసించటం, క్షమాగుణం.

లైంగికవాంఛలు, ఇంటిపని, డబ్బు గురించి స్పష్టమైన అవగాహన. సాధించిన విజయాలు, ఎదుర్కొన్న సమస్యలను స్నేహితులతో పంచుకోవటం.

5. అసమంజస ఆకాంక్షలు

తమ ఆశల గురించిన అవగాహనా లోపం, అసమంజస, నిర్హేతుక ఆశలు, కావలసిందేమిటో తెలియని గందరగోళం, అస్పష్టత, తప్పులు లెక్కించటం, విషయాన్ని పక్కదారికి మళ్లించటం, తమ వాదనలను పెద్దవి చేసి చూపటం, ఒకే అంశాన్ని పదేపదే ప్రస్తావించటం, లైంగికవాంఛలు, ఇంటిపని, డబ్బు ఖర్చుపై అస్పష్టత, సందిగ్ధత, పెండ్లి స్వంత విషయం. అది రహస్యమైనదని అనుకోవటం.

6. శ్రద్ధగా ఆలకించటం

చురుకుగా శ్రద్ధగా వింటారు, విన్నది సరిగా అర్థం చేసుకున్నారో లేదో సరిచూచుకుంటారు, క్లుప్తంగా, సూటిగా, విషయంపైననే కేంద్రీకరణ, ఫలితం పసిగట్టగల / ఊహించగల నైజం.

6. పరధ్యానంగా వినటం

దృష్టిని కేంద్రీకరించకపోవటం, అస్పష్టత, మనసు ఎక్కడో మనిషి ఇక్కడ. ఫలితం పసిగట్టలేని నిర్మితి

7. సుస్పష్ట భావ వ్యక్తీకరణ

"నేను" తో మొదలయ్యే వాక్యాలను వాడటం, అనుభూతి, సందర్భం, పరిణామాలు. ఆనందం, మంచి, ప్రేమ, ఆత్మీయత, ప్రేరణ, రూఢి పరచటం, ధన్యవాదాలు చెప్పటం, కృతజ్ఞత, చిరునవ్వు, సానుకూల భావన. లింగ / సాంస్కృతిక భేదాల అవగాహన. నేరుగా కళ్లలోకి చూస్తూ మాట్లాడటం.

7. అస్పష్ట భావ వ్యక్తీకరణ

"నువ్వు" తో మొదలయ్యే వాక్యాలు, గాయపడిన, విచారపు, చలించని, స్పందించని, అసూయతో కూడిన, మతిస్థిమితం లేని, కోపంతో కూడిన, ఇబ్బందికరమైన, దూరమగు, ధృవపరచలేని, వ్యతిరేక భావాలు, లింగ / సాంస్కృతిక విభేదాల అవగాహన లోపం, కళ్లలోకి సూటిగా చూసి మాట్లాడలేకపోవటం.

8. జీవన సమతుల్యత.

వ్యక్తిగత అవసరాలను పట్టించుకోవటం, దంపతుల వ్యక్తిగత సమయాన్ని కాపాడుకోవటం, పరిపూర్ణ దాంపత్య అవగాహన, సంసారంలోని ఆటుపోట్ల గురించి అప్రమత్తతతో ఉండటం, సమస్యలను సృజనాత్మకంగా పరిష్కరించుకోవటం, గెలుపు కంటే శాంతికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం.

8. జీవన సమతుల్యతా లోపం

వ్యక్తిగత అవసరాలను పట్టించుకోకపోవటం, సంబంధబాంధవ్యాల పట్ల అశ్రద్ధ, దంపతుల మధ్య అవగాహనా రాహిత్యము, ఆటు పోట్ల గురించి ముందుచూపు లేకపోవటం, సమస్యా పరిష్కార నైపుణ్యం లేకపోవటం, శాంతి కంటే గెలుపుకే ప్రాధాన్యం.

9. సరయిన నమ్మకాలు, వాస్తవాలు

అన్ని వివాహాలలో సంఘర్షణలు సర్వసాధారణమే. అయితే మంచివివాహంలో భాగస్వాములు వాటిని విజయవంతంగా పరిష్కరించుకుంటారు.

మంచి వివాహాలలో కూడా వాదులాటలు సహజం. మంచి వివాహం అంటే నువ్వు మంచి భాగస్వామివి అవటమే. వ్యక్తిత్వ తేడాలు దంపతులలో ఒకరొకరి లోపాలను భర్తీ చేసే సంపద.

9. అవాస్తవ నమ్మకాలు, అపోహలు

మంచి దంపతుల మధ్య అభిప్రాయభేదాలు ఉండవు. ఉంటే మన భాగస్వామి సరైన వ్యక్తి కానందువల్లనే. వివాహంలో భావసారూప్యం చాలా ముఖ్యం. మంచి వివాహంలో వివాదాలు ఉండవు. మంచి వివాహం అంటే సరయిన వ్యక్తితో పెండ్లి. వ్యక్తిత్వ తేడాలు సరిపోని వివాహానికి సంకేతాలు.

10. వివాహానికి యుక్త వయస్సు

పురుషులు 29, స్త్రీలు 25.

పెండ్లి సంబంధాలు వెతకటం.

పురుషులు 27 స్త్రీలు 23

10. వివాహానికి గరిష్ట వయసు.



పురుషులు – 34 సం.

స్త్రీలకు – 30 సం. (చాలా ముఖ్యం)

పెండ్లి సంబంధాలు వెతకటం.

పురుషులు 32 స్త్రీలు 28

11. మంచి వివాహాపు వైఖరులు

అంకితభావం, మధుర (సాలోక్య) ప్రేమ, ఆరాధన, అభిమానం, విశ్వాసం, సేవ, క్షమ, త్యాగం, కృతజ్ఞత, సహనం, ఓర్పు, సంయమనం, స్థితప్రజ్ఞత, స్నేహం, లక్ష్యం, ధ్యేయం, నిస్వార్థత.

11. సమస్యాత్మక వివాహాల వైఖరులు

మరొక బాహ్య సంబంధం, భౌతిక ప్రేమ, పోటీ, అసూయ, అపనమ్మకం, అత్యాశ, తీసుకోవటం- మరచిపోవటం, స్వలాభం, అధిక ఫిర్యాదులు, అసహనం, చిర్రుబుర్రులాడటం, ప్రతీకారం, క్షమించని మనస్తత్వం, నిశ్చితాభిప్రాయం, బలహీన బంధం, ఉమ్మడి లక్ష్యం లేకపోవటం, "నేను", "నాకు" స్వార్థం.

12. వివాహ సఫలతకు అతిముఖ్య అంశం లోకజ్ఞానం (Emotional Intelligence)

12. వివాహ వైఫల్యానికి అతిముఖ్య అంశం

నలుగురు రౌతులు - నిర్వహణాసామర్థ్యాలు, జీవన నిర్వహణా నైపుణ్యాలు లేకపోవటం.



14. హిందూ వివాహ సంస్కారం

వివాహవ్యవస్థ కుటుంబానికి, సమాజానికి మూలకణం. స్త్రీ, పురుషుల వివాహబంధం, జీవితాంతం కలసి ఉండేందుకు చేసుకునే దీర్ఘకాలపు ప్రయాణ అంగీకారం (సహధర్మచారిణి). ధర్మబద్ధంగానే అర్థం సంపాదించాలని, మోక్షకాముకులుగా ఇరువురూ ప్రయాణించి మోక్షాన్ని పొందాలని చేసే వైదిక సంస్కారమిది. వివాహం షోడశ వైదిక సంస్కారాలలో ఒకటి. గృహస్త ఆశ్రమం, బ్రహ్మచర్య, వానప్రస్త , సన్యాసాశ్రమాలకు ఆధారమవుతుంది.

ఒకప్పుడు పెద్దలు కుదిర్చి, చేసిన పెండ్లిండ్లు కొన్ని మార్పులతో పెద్దలు, వధూవరుల అంగీకారంతో జరుగుతున్నాయి. ఆడవాళ్లు కూడా ఉద్యోగాలు చేయటం మొదలు పెట్టినప్పటి నుంచి ప్రేమ వివాహాల సంఖ్య పెరుగుతూ వస్తుంది.

పెళ్లి అనేది ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్యనేకాక రెండు కుటుంబాల మధ్య జరిగే పవిత్ర కార్యం. ఇది వంశాభివృద్ధికి కూడా తోడ్పడుతుంది. జీవితకాలపు దాంపత్యజీవనం వివాహంతో మొదలు అవుతుంది.



వైదిక వివాహంలో ఈ దిగువ తెలిపిన సంస్కారాలు జరుపుతారు.

1. వధువుతలిదండ్రులు వరుని ఆహ్వానించటం. వరపూజ

2. మధుపర్కం- నూతన వస్త్ర బహుకరణ

3. శ్రీగణేశ పూజ – పుణ్యాహవచనమ్. విఘ్నాలు రాకుండా చూడమని వినాయకుని పూజ

4. వధువు ఆగమనం – కన్యను మేనమామలు మండపం పైకి తీసుకురావటం

5. మంగళాష్టకం - సంకల్పం, పరస్పర ఆమోదం, జయమాల

6. కన్యాదానం – అల్లుడిని విష్ణు స్వరూపంగా భావించి లక్ష్మీ సమానురాలైన కన్యను దానం ఇవ్వటం

7. రాష్ట్రభ్రత్ హోమం – (వివాహంలో ముఖ్య హోమం)

8. పాణిగ్రహణం – హస్త్ మిలాప్- వధువు యొక్క హస్త స్వీకరణ

9. మంగళసూత్ర బంధనం – మాంగల్య ధారణ, మూడు ముళ్లు

10. ప్రతిజ్ఞాకరణ్ – పవిత్రాగ్నికి ప్రదక్షిణ, మంగళ ఫేర

11. లాజ హోమం- శిలారోహణం

12. సప్తపది – ఏడు అడుగులు

13. తలంబ్రాలు

14. అరుంధతీ దర్శనం

15. ఆశీర్వాదములు – దీవెనలు

ఈ కార్యక్రమాలు పూర్తి అయిన తరువాత అమ్మాయిని అత్తగారికి, వారి కుటుంబానికి అప్పగిస్తారు. భర్త ఇంట మూడు రాత్రులు, భార్య ఇంట మూడురాత్రులు చొప్పున నిద్రలు చేస్తూ 16 రోజుల పండుగ చేసుకుంటారు.

15. వివాహబంధ పటిష్టత: గృహఅభ్యాసాలు

1. **ఊహల / అంచనాల అదుపు.**

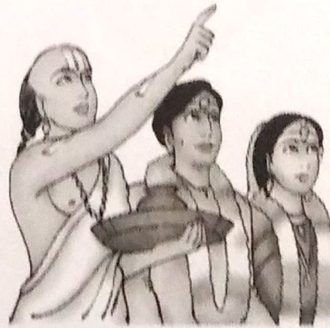
అవాస్తవ అంచనాలు, అవగాహనా రాహిత్యం వల్ల, అసంతృప్తి, నిరాశ, నిస్పృహలు కలుగుతాయి. క్లిష్టమైన సమస్యలతో విసుగు, దిగులు చెందే ముందు ఈ దిగువ ప్రశ్నలను నీకు నీవే అడిగి సమాధానాలను ఆలోచించు.

నాకు నిజంగా అవసరమైనది ఏమిటి? ఏది నాకు ముఖ్యం?

* ఇది నాకు నిజంగా ముఖ్యమైనదేనా?
* నేను ఏమనుకుంటున్నానో, నా ఆశలు ఏమిటో నాకు సరిగా తెలుసా?
* అది సహేతుకమైనదేనా?, సబబైనదేనా?
* ఈ ఆశ / కోరిక గురించి నా భాగస్వామికి వివరంగా చెప్పానా?
* నా భాగస్వామి అనుభూతులను / మనోభావాలను అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించానా?

భాగస్వామితో జీవితం పాలుపంచుకోవటం – సమీక్ష

అన్ని పనులు, వాటి నియమనిబంధనలు, ఎవరెవరి పాత్రల గూర్చి దంపతులు ఇరువురు చర్చించి ఒక ఒప్పందానికి రండి. అప్పుడప్పుడు మీరు పెట్టుకున్న నిబంధనల ఉపయోగం గూర్చి, ఆ నిబంధనల ధ్యేయం గూర్చి సమీక్ష చేసుకోవాలి.



15. వివాహబంధ పటిష్టత: గృహఅభ్యాసాలు

1. ఊహల / అంచనాల అదుపు.

అవాస్తవ అంచనాలు, అవగాహనా రాహిత్యం వల్ల, అసంతృప్తి, నిరాశ, నిస్పృహలు కలుగుతాయి. క్లిష్టమైన సమస్యలతో విసుగు, దిగులు చెందే ముందు ఈ దిగువ ప్రశ్నలను నీకు నీవే అడిగి సమాధానాలను ఆలోచించు.

నాకు నిజంగా అవసరమైనది ఏమిటి? ఏది నాకు ముఖ్యం?

* ఇది నాకు నిజంగా ముఖ్యమైనదేనా?
* నేను ఏమనుకుంటున్నానో, నా ఆశలు ఏమిటో నాకు సరిగా తెలుసా?
* అది సహేతుకమైనదేనా?, సబబైనదేనా?
* ఈ ఆశ / కోరిక గురించి నా భాగస్వామికి వివరంగా చెప్పానా?
* నా భాగస్వామి అనుభూతులను / మనోభావాలను అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించానా?

భాగస్వామితో జీవితం పాలుపంచుకోవటం – సమీక్ష

అన్ని పనులు, వాటి నియమనిబంధనలు, ఎవరెవరి పాత్రల గూర్చి దంపతులు ఇరువురు చర్చించి ఒక ఒప్పందానికి రండి. అప్పుడప్పుడు మీరు పెట్టుకున్న నిబంధనల ఉపయోగం గూర్చి, ఆ నిబంధనల ధ్యేయం గూర్చి సమీక్ష చేసుకోవాలి.



Notes

2. ఆలకించటం నేర్చుకోవటం – గృహ అభ్యాసాలు

శ్రద్ధగా వినటానికి సహనం, సాధన అవసరం. ఎవరైనా ఏదైనా చెపుతున్నపుడు మధ్యలో వారు చెప్పేది నిజమా, కాదా అని, దానికి ఏమి జవాబు చెప్పాలా అని ఆలోచించవద్దు.

వినీ వినకుండా మధ్యలోనే అభిప్రాయం ఏర్పరచుకోవద్దు. నీకు నచ్చని అంశాలు చెపుతున్నప్పటికీ ధ్యాసను మరల్చవద్దు. ఎదుటివారు చెపుతున్నపుడు పూర్తికాక మునుపే ఆటంక పరచవద్దు. నువ్వు సుదీర్ఘ ఉపన్యాసాలు చేయవద్దు. మీరు ఇద్దరూ ఏర్పరచుకున్న నియమాలను అభ్యాసం చేయండి. ఒకరు వక్తగా, మరొకరు శ్రోతగా శ్రద్ధగా నియమానుసారంగా సాధన చేయండి.

3. భావ వ్యక్తీకరణ: గృహ అభ్యాసాలు

నేను, నా అనే పదాలను అర్థంచేసుకొని భావయుక్తమైన మాటలను వాడటం నేర్చుకోవాలి. సాధారణంగా వాడే నీవు, నీ – అనే వేలెత్తిచూపే నిందావాక్యాల బదులుగా నేను తో మొదలయ్యేవి వాడటం మంచిది. నువ్వు తో ప్రారంభమయ్యేవి తీర్పులు తీరుస్తూ, నిందాపూర్వకంగా ఉంటాయి.

3.1. మూడు భాగాలు కల నేను వాక్యాలను సాధన చేయండి. ఇందులో

* ఒక మనోభావన / అనుభూతి
* ఒక సందర్భం / ప్రవర్తన / పరిస్థితి
* ఒక పర్యవసానం / పరిణామం

ఉదాహరణ. నా భావన -- నీ ప్రవర్తన – దాని పర్యవసానం –

3.2. వివిధ అంశాలను తీసుకొని భావవ్యక్తీకరణ, శ్రద్ధగా వినటం, ఒకరి తరువాత ఒకరు మార్చుకొని సాధన చేయండి.

3.3. మీ మధ్య చిన్న వివాదం ఏదైనా తలెత్తితే మీరు ఇద్దరూ చల్లబడి, ప్రశాంతంగా ఉన్నపుడు ఆ వివాదాన్ని, దానిలో సంభాషణను సమీక్షించుకోండి. ఏ విధంగా ఆ వివాద సంభాషణను మెరుగు పరచగలం అని ఆలోచించి సాధన చేయండి.

3.4. సాధారణంగా మీరు మాట్లాడే సంభాషణను తీసుకొని దానిని ఏ విధంగా మధురంగా, మృదువుగా, సరళంగా ఉండేలాగా మార్చగలరో సాధన చేయండి.

Notes

4. వివాదాలు, సంఘర్షణల అదుపు / నివారణ:

వివాహంలో ప్రేమించటం ఎంత ముఖ్యమో సంఘర్షణలను నివారించే నేర్పరితనం కూడా అంతే ముఖ్యం.

4.1. సంఘర్షణ మొదలైనప్పుడు మన శరీరంలో వచ్చే మార్పులను – కోపం, చెమటలు పట్టటం, గుండె దడ, మాటలు తడబడటం, వంటి లక్షణాలు కనబడగానే వాటిని గుర్తించి గట్టిగా ఊపిరి తీసుకొని వాటిని గమనిస్తూ ఇలాంటి పరిస్థితులను ఎలా అదుపుచేయాలో ముందే ఆలోచించి ఆ పరిస్థితి ఎదురు అయినప్పుడు ఆ ప్రణాళిక ప్రకారం చేయాలి.

ఇలా నీ శరీరంలో కలిగే మార్పులను గుర్తించి వాటిని అదుపు చేసే / నియంత్రించే ప్రణాళికలను తయారుచేసుకొని అభ్యాసం చేయండి. ఈ రకంగా 1. దీర్ఘశ్వాస, 2. కండరాలను సడలించటం 3. పక్కకు తప్పుకోవటం (Time Out) సాధన చేయండి.

4.2. విభేదాలను / సంఘర్షణలను సూక్ష్మంగా విశ్లేషించుకోండి.

* సంఘర్షణ రావటానికి కారణాలు ఏమిటి?
* సంఘర్షణ సమయంలో మాట్లాడుకున్న మాటలు ఏమిటి?
* ఒకరొకరి భావాలకు, విభేదాలకు ఇచ్చిన గౌరవం గురించి ఆలోచించండి.
* భాగస్వామిగా నీవు విలువైన వ్యక్తిగా గౌరవించబడుతున్నావా?
* మీరు ఒకరొకరి సాన్నిహిత్యాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నారా? ఇష్టపడుతున్నారా?
* మీరు దాంపత్య ఆనందాన్ని పెంచుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారా?
* మీలో ఒకరంటే ఒకరికి విలువ / గౌరవం ఉన్నాయా?
* మీ విభేదాలు సమసిపోనప్పుడు, మీమీ విభేదాలను గౌరవంగా అంగీకరిస్తున్నారా?

4.3. నలుగురు రౌతుల ప్రవర్తన పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండి ఎదుర్కొనే ప్రయత్నం చేస్తున్నారా?

ప్రతి ప్రాతికూల్య సమస్యను అనుకూల భావన మాటలతో నివారించండి.

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

5. జీవన సమతుల్యత - గృహ అభ్యాసాలు

ఆత్మీయతనుపోషించటం,వివాహబంధపటిష్టతకుసమయాన్నివెచ్చించటం, పరిపూర్ణ అవగాహనను పెంపొందించటం, ఒకరినొకరు గారాబం చేయటం అవసరం. ఆత్మీయతను, అనుబంధాన్ని పెంపొందించటం అతి ముఖ్యం.

5.1. ప్రాధాన్యతా క్రమం: ఇల్లు, ఆఫీసు, బాంధవ్యాలు, స్వంత అవసరాలు, పిల్లలు, సమాజం, కుటుంబం, సరదాల ప్రాధాన్యతా క్రమాన్ని నిర్ధారించి సమతుల్యతతో జీవించండి. భాగస్వామితో కూర్చొని సంసారంలో ఏది విలువైనదో మాట్లాడుకొని సమతుల్యతను పెంపొందించే మార్గాలను విశ్లేషించండి. పనులను, బాధ్యతలను పంచుకోండి.

5.2. సమస్యా పరిష్కారం: జీవితాన్ని ప్రతిస్పందనలతోనే నింపకుండా ఒక నిర్దిష్ట ప్రణాళికతో గడపండి. సమస్య ఉన్నపుడు –

1. ఆగండి – ఆగి సమస్యను గుర్తించండి.
2. గమనించండి – స్పష్టంగా చూడండి
3. ఆలకించండి – నలుగురితో సంప్రదించి వారి సలహాలు వినండి.
4. ఆలోచించండి – ఆలోచించి, ఒక పరిష్కారమార్గాన్ని ఎంచుకొని సమస్యను పరిష్కరించుకోండి.

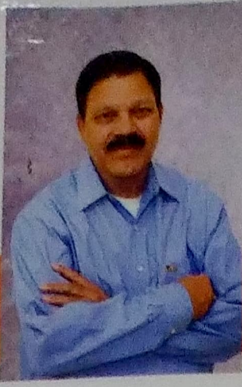
6. దాంపత్య స్నేహం – గృహ అభ్యాసాలు

తెలుసుకోవటం అంటే ప్రేమించటమే. ఒకరినొకరు బాగా తెలుసుకోండి. దీనికి ప్రత్యేక సమయం కేటాయించండి. అవరోధాలు లేకుండా మనసు విప్పి మాట్లాడుకోండి. శ్రద్ధగా ఆలకించటం సాధన చేయండి, పరస్పర గౌరవంతో మెలగండి.

* భాగస్వామి మంచిగుణాలను ఏకరువు పెట్టి రాయండి.
* కృతజ్ఞతా వ్యక్తీకరణను అధికం చేయండి.
* భాగస్వామితో సానుకూలతను పెంచండి.
* అన్యోన్యంగా విలువైన సమయాన్ని వెచ్చించి కలిసి గడపండి.
* భాగస్వామికి ఇష్టమైన పనులు (సినిమాలు, శలవులు, పర్యటనలు, కార్యకలాపాలు) చేయండి.

Notes

Notes



రచయిత గురించి

డా॥ సూదనగుంట రాఘవేంద్ర ప్రసాద్ ప్రకాశం జిల్లా, సంతనూతలపాడులో 1945లో జన్మించారు. ప్రముఖ విద్యావేత్త కోటయ్య చౌదరిగారు, శ్రీమతి ఆదిలక్ష్మిగార్ల 11 మంది సంతానంలో ఏడవ వారు. ప్రసాదుగారికి నాన్నగారే ప్రథమ ఆధ్యాత్మిక గురువు.

డా. ప్రసాద్ వృత్తిరీత్యా వైద్యులుగా 1974లో అమెరికా వెళ్లారు. అయోవా (Iowa), మైన్ (Maine), ఫ్లోరిడా (Florida), కాలిఫోర్నియా (California) రాష్ట్రాలలో ఉండి. ప్రస్తుతం డల్లాస్, టెక్సాస్‌లో ఉంటున్నారు.

అమెరికా నౌకాదళం (U. S. Navy) లో 6 సం.లు, స్వంత వైద్యశాలలో 24 సం.లు, టెక్సాస్ (UT-Houston), కాలిఫోర్నియా (USC) విశ్వవిద్యాలయాలలో అధ్యాపకునిగా 8 సం.లు పనిచేశారు.

ఏడవ ఉత్తర అమెరికా సమ్మేళనం (1985) కన్వీనరుగానూ, ఉత్తర అమెరికా తెలుగు సంఘం (TANA) అధ్యక్షునిగా (1985-87), ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా అసోసియేషన్ (FIA) వ్యవస్థాపక ఛైర్మన్‌గా (1982-84) పనిచేశారు. వీరు 1991లో తానా సేవా పురస్కారాన్ని పొందారు.

వారు రామకృష్ణా మిషన్, చిన్మయా మిషన్‌లలో పనిచేసి, ప్రస్తుతం శ్రీ సత్యసాయి, డల్లాస్ కేంద్రంలో క్రియాశీలక పాత్రను నిర్వహిస్తున్నారు. పుట్టపర్తిలో పలు అంతర్జాతీయ వైద్యశిబిరాలకూ, టెక్సాస్‌లో వైద్యశిబిరాలకు నాయకత్వం వహించారు. పలు హిందూ ధార్మిక సమావేశాలలో, విశ్వవిద్యాలయాలలో ప్రసంగించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో, అమెరికాలో పలు సాంఘిక, సంక్షేమ, సేవా కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటున్నారు.

వీరు "కవితా కల్యాణి", "హిందూధర్మం-ప్రవేశిక, "హిందూయిజం ఎ ప్రైమర్", "ఆత్మవాహిని", "ప్రవాస భారతి", "రాఘవేంద్ర ఏకాదశ యోగసూత్రాలు", " సక్సెస్‌ఫుల్ మ్యారేజ్", "ఆదర్శవివాహం" అను పుస్తకాలను రచించారు.

వీరికి శ్రీమతి కల్యాణిగారితో 1969 లో వివాహం జరిగింది. వీరి ముగ్గురు సంతానం వైద్యవృత్తిలో ఉన్నారు. ఆరుగురు మనవళ్ళు, ఇద్దరు మనమరాళ్ళు.

వివాహబంధ పరిరక్షణకై వీరు వివాహ విజ్ఞాన సదస్సులను అమెరికాలో, భారతదేశంలోని పలు నగరాలలో నిర్వహించారు. భవిష్యత్తులో ఈ సదస్సులు ప్రతి నగరంలో జరగాలని వీరి ఆకాంక్ష!